16+

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№10 (154) 2018

Здоровые сосуды

Атеросклероз

Гипертония

Варикозная болезнь

Личный опыт читателей

В НОМЕРЕ: доступные аналоги известных лекарств

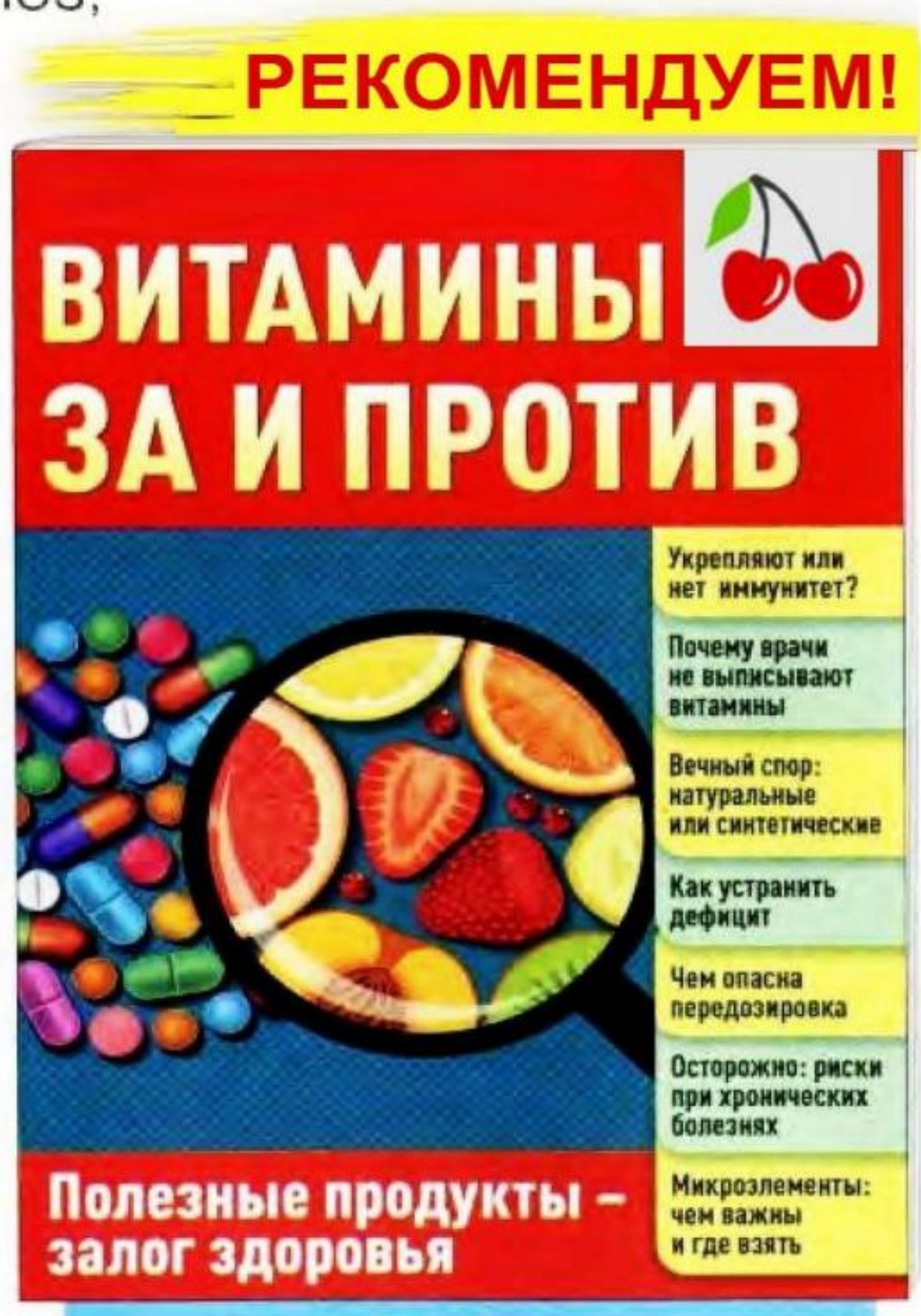
ВИТАМИНЫ: ЗА И ПРОТИВ

Витамины прочно вошли в нашу жизнь. При простуде, инфекции, снижении иммунитета мы спешим в аптеку за спасительными пилюльками. В этом выпуске вы найдете ответы на самые актуальные вопросы о витаминах:

- принимать СИНТЕТИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ или нет;
- можно ли получить все ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ПИЩИ;
- существует ли АВИТАМИНОЗ;
- чем ОПАСЕН ПЕРЕИЗБЫТОК ВИТАМИНОВ;
- должен ли пациент перед покупкой витаминов КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ;
- имеют ли БАДы какое-то отношение к витаминам.

В этом выпуске собраны **подробные таблицы по содержанию витаминов в продуктах питания и синтетических препаратах, информация по симптомам дефицита микроэлементов** и к каким заболеваниям это приводит.

Также вы найдете важные **советы по выбору витаминов для беременных, детей, пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями.**



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

реклама 16+

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ, КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

Содержание

Глава I
Атеросклероз

О САМОМ ГЛАВНОМ

Бляшка нарушает кровоток 3
Что способствует болезни 4
Как улучшить кровоснабжение мозга 5
Полезен самомассаж 6
Лечение атеросклероза 6
Диагностика 7
Как курение влияет на сосуды 8
Мифы о холестерине 9
Правильное питание очистит сосуды 11
Антисклеротическая диета 12
Враги холестерина 13

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Лекарства и диета 14
Липидный профиль крови 16
Сердечный приступ при атеросклерозе 17
Тренируйте сосуды смолоду 19

ВОПРОС – ОТВЕТ

Дорогу овощам и фруктам! 19
Угроза для артерий 20
Как снизить уровень холестерина 21
Симптомы атеросклероза 23
Как связаны болезни 24
Распространенная проблема 25
Безопасный уровень холестерина 25
Куриные яйца вредны? 26

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Как улучшить самочувствие 26
При атеросклерозе 27
Сосуды будут как новые! 28
Преграда для болезни 29
Природа вернет здоровье 32
Наступление на атеросклероз 32
Настойки из девясила 36

Глава II
Гипертония

О САМОМ ГЛАВНОМ

Факторы риска 37
Основные симптомы гипертонии 38
Что покажет тонометр 39
Откуда ждать удара 39
Диагностика 40
Признаки гипертонического криза 41
Основные причины развития гипертонических кризов 42
Калий для профилактики инфаркта и инсульта 43
Меню гипертоника 44

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Когда давление рвется вверх... 46
Длительность лечения 47
Как снизить давление 48
Гипертоник должен знать... 49

ВОПРОС – ОТВЕТ

Внесем ясность 50
Кто под ударом? 51
Диета подбирается индивидуально 51
Как ставится диагноз 52

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Настой для гипертоников 53
Сожмите кулак! 53
Чтобы давление не шалило... 54
Горчичник вместо таблеток 55
Мед + чесночный бульон 55
Калиновый гриб 56
Лечебный чай 57
Ягодам – зеленый свет 57
Если замучила гипертония... 58

Глава III
Варикозная болезнь

О САМОМ ГЛАВНОМ

Отчего гудят ноги 59
Факторы риска 60
О риске развития осложнений 61
Женская проблема? 61
Основные симптомы болезни 63
Признаки варикозного расширения 64

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Без операции не обойтись 65

Флеботоники в аптечке 66
Лечебный эффект медицинской пиявки 67
Особенности процедуры 68
Противопоказания при гирудотерапии 69

ВОПРОС – ОТВЕТ
Откуда берутся узлы 70
Последствия 72
Болезни, отягчающие варикоз 73
Как проводится диагностика 73
Когда страдают ноги... 74
Тромбофлебит 75

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ
Гимнастика + фитотерапия 76
Помощь при варикозе 77
Чайный гриб снимет боль 78
Мазь на барсучьем жире 79

Глава IV
Геморрой

О САМОМ ГЛАВНОМ
Деликатное страдание 81
«Неприличная» болезнь 82
Что же тут стыдного? 83
Причины болезни 84
Четыре стадии недуга 84

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ
Перед посещением проктолога 85
Особенности лечения 87
Лазер вместо операции 88
Противопоказания 91

ВОПРОС – ОТВЕТ
Симптомы болезни 91
Как унять боль 92
Помогут мази и свечи 93
Есть вопрос про тромбоз 94

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ
Страдания «пятой точки» 94
Немедленно начните лечение 96
Геморрой, иди стороной! 98
Выручил конский каштан 99
Отвар из коры осины 100
Малина остановит кровотечение 100
Масло на больное место 101
При геморрое 102

Глава V
Лекарства: доступные аналоги
Лекарства при гипертонической болезни 104
Лекарства при варикозном расширении вен и тромбофлебите 108

СЛЕДУЮЩИЙ СБОРНИК – «КАК ЛЕЧИТЬ БРОНХИ И ЛЕГКИЕ» – № 11 (155) ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 16 НОЯБРЯ 2018 ГОДА.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Глава I

Атеросклероз

Бляшка нарушает кровоток

Атеросклероз — это заболевание артерий, возникающее из-за нарушения липидного обмена и сопровождающееся отложением холестерина в сосудах. Отложения формируются в виде бляшек. Впоследствии бляшки увеличиваются в объеме, растут, кровоток в сосудах нарушается, происходит их закупорка.

Исходом атеросклероза могут стать так называемые «сосудистые катастрофы» — **инфаркт** или **инсульт.**

Дисциркуляторная энцефалопатия, которая возникает из-за нарушения кровообращения в сосудах головного мозга, тоже является последствием атеросклероза. В пожилом возрасте она может заявить о себе перепадами настроения, повышением артериального давления, снижением памяти, нарушением координации движения, головными болями.

Доказано, что снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний связано не столько с качеством медицинской помощи, сколько с образом жизни и особенностями питания.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Образование бляшки — процесс длительный. Начинается он довольно рано, еще в молодом возрасте (иногда даже у подростков), а продолжается практически всю жизнь.

Что способствует болезни

Почему возникает атеросклероз? Над этим вопросом специалисты во всем мире бьются уже много лет. Формирование атеросклероза — процесс очень сложный и многокомпонентный. Врачи лишь выделяют факторы, которые способствуют развитию этого недуга.

Наиболее значимые факторы — это **артериальная гипертония, курение, неправильное питание, недостаток физической активности, психоэмоциональное перенапряжение.**

Один из важных факторов — это **наследственность**. Если у близких родственников пациента были ранние инфаркты, инсульты, то и у него есть риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. Особенно если эти недуги наблюдались и у папы, и у мамы, то дети имеют шанс получить те же заболевания в еще более раннем возрасте, чем их родители.

Очень важен **уровень глюкозы, соли и холестерина в крови,** так как их соотношение во многом определяет, будут ли откладываться липиды и образовываться бляшки.

Не последнюю роль в формировании атеросклероза играют **сопутствующие заболевания**. Например, у диабетиков высока вероятность развития атеросклероза из-за повышенного уровня сахара в крови.

КСТАТИ

Атеросклероз — закономерный спутник старения организма. Повернуть процесс развития атеросклероза вспять невозможно. Пока медицина может только сдерживать его, да и то при условии рано начатого лечения — например, с 40–50 лет.

Как улучшить кровоснабжение мозга

ВНИМАНИЕ!

Атеросклероз сужает сосуды, из-за чего развивается сосудисто-мозговая недостаточность. Врачебная помощь в данном случае направлена на то, чтобы постараться улучшить кровоток и избегать ситуаций, резко нарушающих его кровоснабжение.

Кроме лекарственной помощи, человеку необходимо соблюдать и правила самопомощи, чтобы не ухудшить, а по возможности и улучшить кровоснабжение мозга.

- Прежде всего, следует избегать резких движений, поворотов.
- Не следует много лежать, хотя в положении лежа больные атеросклерозом чувствуют себя лучше. Отдыхать, конечно, надо, но не чрезмерно.
- Надо следить за речью, поддерживая плавный темп разговора. Не стоит произносить слова и фразы быстро, торопливо.
- Человек с атеросклерозом не должен суетиться.
- Любителям пассивного отдыха не надо засиживаться в кресле и на диване! После 30 минут пассивных занятий следует встать, переключиться на другие дела, отвлечься, сделать разминку, куда-то сходить.

- Одеваться нужно легко, но тепло. Желательно избегать ветреной погоды, мороза, жары — все эти факторы ухудшают кровоснабжение, и не только мозга, но и сердца и конечностей, могут способствовать нарушению координации.
- Физические нагрузки больным атеросклерозом полезны только после консультации с врачом.

Полезен самомассаж

Всем больным атеросклерозом полезен самомассаж.

Очень хорошо помогают медленные поглаживания, легкие надавливания, разминания, начиная с пальцев и кончая всеми доступными участками тела.

При выполнении самомассажа надо всегда соблюдать главное правило: начинать движения следует с периферии, направляя их к центру.

Особое внимание необходимо обратить на болезненные точки: их следует растирать легкими круговыми движениями кончиками пальцев.

После выполнения домашних массажных процедур боль быстро уходит, а движения человека становятся увереннее и свободнее.

Лечение атеросклероза

На сегодняшний день успешно борются с атеросклерозом **препараты никотиновой кислоты, фибраты** (трайкор), **секвестранты желчных кислот** (холестирамин). Фибраты снижают синтез жиров в организме и особенно эффективны при высоком уровне триглицеридов у больных са-

ВАЖНО!

В первую очередь нужно обратить внимание на лечение сопутствующих атеросклерозу заболеваний: артериальной гипертензии (особенно систолического артериального давления), сахарного диабета. Однако наиболее значимым является нормализация липидного обмена.

харным диабетом. Секвестранты связывают желчные кислоты в кишечнике и выводят их.

Однако наиболее сильно снижают холестерин в крови **лекарства из группы статинов** (липримар, зокор, вазилип, аторис, торвакард, симгал, симвастол, крестор, липтонорм). Эффективность статинов доказана многими исследованиями.

При запущенной форме атеросклероза врачи направляют пациента на операцию. Операции на артериях бывают открытыми (эндартерэктомия) или эндоваскулярными — когда в закупоренном сосуде с помощью баллонных катетеров размещается стент, препятствующий образованию новых бляшек.

Диагностика

При подозрении на атеросклероз

Больному с подозрением на атеросклероз нужно обязательно сделать **общий анализ крови и мочи**, биохимические исследования (для определения уровня холестерина, глюкозы, креатинина).

Также **измеряют артериальное давление, объем талии, вес**.

Далее лечащий врач может назначить **УЗИ сосудов** (оно позволяет увидеть бляшки и места сужения артерий), **УЗИ сердца, ЭКГ.**

В некоторых случаях требуются **компьютерная томография** и **магнитно-резонансная томография.**

Качество исследования

Существует заблуждение, что аппаратная диагностика позволяет найти все «неполадки» в организме. Но это не совсем так. Ведь важно не только сделать анализ, но и правильно трактовать его результаты и принять необходимое решение. Поэтому нельзя полагаться только на машину. Качество диагностики зависит в первую очередь от самого врача.

Вообще, самый лучший способ контроля состояния здоровья — это найти специалиста, на приеме у которого вы будете чувствовать себя комфортно и сможете обсудить многие проблемы, а потом наблюдаться у этого доктора на протяжении многих лет.

Перед тем как начать лечение атеросклероза, нужно спокойно и не спеша обсудить проблему со специалистом и начать ее решать с разных сторон. Сейчас учеными разработаны четкие методы лечения атеросклероза с учетом сопутствующих заболеваний и особенностей организма пациента.

Как курение влияет на сосуды

Курить вредно — это знают все. Но чем именно вредно?

1. Никотин — токсичное вещество, которое, к сожалению, является психостимулятором, что и вызывает наркотическое привыкание к нему.

2. Никотин вызывает повышенный выброс адреналина и рефлекторно сужает сосуды.

3 Никотин изменяет соотношение компонентов крови, что снижает ее текучесть, ускоряет оседание липидов на стенках сосудов, а следовательно, способствует формированию холестериновых бляшек и развитию гипертонии.

4 Табачный дым, всасываясь в кровоток, вытесняет содержащийся в крови кислород, что ведет к ишемии (кислородному голоданию) органов.

5 Курение как повреждающий фактор, вызывающий инсульт и инфаркт, стоит на втором месте после гипертонии.

Мифы о холестерине

Холестерин не нужен организму, так как он вредный.

Холестерин так же необходим организму, как вода, белки и углеводы, поскольку клетки используют его для строительства мембран и производят из него половые гормоны, желчные кислоты и витамин D_3. Особенно нуждаются в холестерине клетки головного мозга и нервной системы. Неслучайно организм сам вырабатывает холестерин.

Чтобы нормализовать уровень холестерина, надо отказаться от богатых им продуктов.

К сожалению, не всегда диетой можно нормализовать уровень холестерина. Даже если перейти на одни растительные масла, злаки, овощи и фрукты, где холестерина практически нет, организм немедленно начнет производить его из собственных ресурсов. В норме только 20% холестерина мы получаем с пищей, остальные 80% синтезируются в организме из жирных кислот.

Как добиться того, чтобы организм не вырабатывал липопротеидов низкой плотности, пока неизвестно.

Высокий уровень холестерина в крови говорит о том, что инфаркт может случиться в любую минуту.

В крови холестерин связан с особыми белками — липопротеидами. Существует два вида таких белков: одни обладают высокой плотностью, другие — низкой.

Липопротеиды высокой плотности связывают избыточный холестерин и переносят его в печень, где он перерабатывается. Поэтому холестерин, связанный с этими белками, — «хороший» холестерин. А вот липопротеиды низкой плотности проникают в стенки артерий и накапливаются в особых клетках, которые формируют атеросклеротическую бляшку. Такой холестерин «плохой».

Исследования показывают, что связь между холестерином и риском развития инфаркта миокарда существует, однако не прямая, а только в случае превалирования «плохого» холестерина над «хорошим».

Высокий уровень холестерина опасен только для тех, кто немолод.

Атеросклероз не развивается за несколько дней. Да, эта болезнь дает знать о себе, как правило, в зрелом возрасте, но сужение кровеносных сосудов, перекрытие кровотока атеросклеротическими бляшками происходит годами. Первые признаки этого процесса обнаруживаются уже в 20–25 лет. Поэтому следить за уровнем холестерина нужно всегда, даже в том возрасте, когда проблем с сердцем и сосудами нет и, как нам кажется, быть не может.

Кроме того, нарушения обмена холестерина могут быть врожденными. Из-за какого-нибудь генетического дефекта у человека может вырабатываться слишком много липопротеидов низкой плотности («плохих»), и тогда инфаркт возможен и в молодом возрасте.

Правильное питание очистит сосуды

Без холестерина человек жить не может. Организм производит это вещество, синтезируя его в печени, потому что оно выполняет некоторые необходимые функции: помогает строить новые клетки, регулирует гормоны, изолирует нервы. Проблема возникает только тогда, когда образуется холестериновый переизбыток.

Нормальный уровень общего холестерина в крови — 3–6 ммоль/л. После перенесенного инфаркта, инсульта, при сахарном диабете уровень общего холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л.

К сожалению, это вещество бывает «хорошим» и «плохим». «Хорошим» считается холестерин, связанный с липопротеидами высокой плотности, — из-за способности чистить артерии: чем выше его уровень, тем лучше. «Плохой» откладывается на стенках сосудов, вызывая атеросклероз, «хороший» пытается этому помешать.

Медики настойчиво требуют при атеросклеротическом процессе немедленно начать худеть. А все потому, что чем полнее человек, тем

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Холестерин содержится только в жирных продуктах животного происхождения, а в растительной пище его нет.

больше холестерина производит его организм. И начинать следить за массой тела нужно смолоду.

Антисклеротическая диета

- Чтобы снизить уровень холестерина, полезно соблюдать антисклеротическую диету. В сутки потребность организма в холестерине составляет не более 300 мг.

- С продуктами животного происхождения человек в среднем получает около 400 мг. Вот почему врачи столь настоятельно рекомендуют включать в рацион побольше овощей и фруктов и перейти на использование только растительного масла, в котором, как известно, холестерин отсутствует.

- Очень важно сократить употребление таких источников насыщенного жира, как свиное, утиное, гусиное мясо, масло, сыр и колбасные изделия.

- Нежирную говядину следует употреблять в разумных пределах. Красное мясо может быть частью полезной для сердца диеты, если оно, конечно, постное и весь видимый жир срезан.

ЗАПОМНИТЕ!

Если есть настоятельная необходимость придерживаться антихолестериновой диеты, составлять ее надо по такому принципу: половина рациона – фрукты и овощи, 30% – злаковые (каши, хлеб, макароны) и 20% – молочные белки и рыба.

- Когда только возможно, надо заменять эти продукты рыбой, птицей, бобовыми и полиненасыщенными маслами, например кукурузным, подсолнечным или соевым.

- Готовя пищу, в целях снижения количества холестерина на мясо и рыбу надо отваривать. При таком способе приготовления теряется до 20% холестерина.

Враги холестерина

Надо полюбить горох и фасоль

Бобовые содержат растворимую в воде клетчатку — пектин, который окружает холестерин и выводит его из организма до того, как он натворит в организме бед, то есть успеет осесть в сосудах.

В течение одного эксперимента у мужчин, которые съедали по чашке горохового пюре в день, уровень холестерина понизился на 20% всего за три недели. Способностью снижать холестерин обладают все бобовые, в том числе соя.

Можно без опаски включить в рацион овсянку

Эта крупа снижает уровень холестерина подобно богатым пектином фруктам, что доказали многочисленные медицинские исследования. Хотя в овсяных хлопьях содержится больше всего растворимой клетчатки, овсяная мука (толокно) тоже может снижать холестерин.

Очень хорош прославленный борец с вредным холестерином — сырой чеснок

Подчеркнем — сырой. Под воздействием горячей обработки чеснок теряет свою способность снижать холестерин.

Лекарства и диета

Атеросклероз — болезнь неизлечимая. Поэтому необходимо прикладывать все усилия, чтобы избежать развития этого недуга. О методах лечения рассказывает врач-кардиолог Ирина Сергеевна ПЕТЕЛИНА.

Начинаем с питания

Если у больного обнаружены атеросклеротические бляшки, врачи в первую очередь рекомендуют ему привести в порядок вес. Индекс массы тела не должен превышать 25.

Также необходимо снизить уровень глюкозы и «плохого» холестерина до целевого уровня. Я специально не говорю «привести в норму», так как для пациентов разного возраста и степени риска развития сосудистых осложнений целевые уровни будут свои.

Добиться этого можно с помощью диеты (ограничения легкоусвояемых углеводов, жиров, соли) и физических нагрузок. Также больной должен внимательно следить за своим давлением и при необходимости его снижать.

Переходим на таблетки

Лекарственная терапия требуется в том случае, если уровень глюкозы и холестерина не получается привести к нужному уровню с помощью соблюдения здорового образа жизни.

Дело в том, что соблюдение диеты — один из самых сложных вопросов. Пациент, которому удалось прожить жизнь, соблюдая все диетические правила, — просто выдающийся человек, герой. Большинству больных не под

силу кардинально изменить свой образ жизни и питания. К тому же очень часто даже выполнение всех рекомендаций по соблюдению диеты не приводит к желаемому результату. Поэтому приходится использовать лекарственные препараты, которые нормализуют уровень холестерина и глюкозы в крови.

Но и здесь нужен строгий режим. Необходимо помнить, что если бляшка появилась, то она уже никуда не исчезнет и будет с каждым днем прогрессировать. Поэтому пациент должен быть готов принимать лекарственные препараты каждый день без перерывов. Только тогда лечение будет иметь смысл. Если же больной пьет лекарства нерегулярно, они не окажут нужного эффекта. И человек только потратит препараты, деньги и время впустую.

Для того чтобы повысить приверженность пациентов к лечению, мы стремимся по возможности подбирать такие лекарства, которые необходимо принимать только один раз в день.

Иной подход к лечению

При атеросклерозе лекарства назначают сразу же в том случае, если у пациента имеется высокий риск развития сердечно-сосудистых осложнений. Например, если к нам

ПОМНИТЕ!

Нельзя думать, что прием лекарств заменит больному диету и физкультуру. Кроме того, соблюдение здорового образа жизни позволяет уменьшить дозу принимаемых препаратов, а следовательно, и снизить риск возникновения побочных эффектов.

Кстати, именно по этой причине больные не должны принимать какие-либо лекарства без назначения врача. Неправильная дозировка может значительно навредить организму.

придет мужчина 45 лет, у которого уже несколько лет повышенное давление, нарушен углеводный обмен, избыточная масса тела и высокий холестерин, то мы не будем ждать ни дня и сразу же назначим необходимые лекарственные препараты.

Липидный профиль крови

ФАКТ В ТЕМУ

Липидный профиль крови — это информация о том, какое количество и каких жиров (липидов) циркулирует в крови человека.

- Медики советуют взрослым людям систематически проверять свой липидный профиль. Особенно это касается мужчин, так как четыре из пяти случаев сердечно-сосудистых заболеваний приходятся именно на их долю.

- Очень низкий уровень холестерина в крови у женщин (например, в результате строгой безжировой диеты) может вызвать нарушение репродуктивной функции вплоть до прекращения месячных.

- Большая часть людей, пострадавших от инфаркта, никогда не делали анализ крови на липидный профиль и не знали, что находятся под угрозой.

- Если один или оба родителя страдали от избытка холестерина, их ребенку может передаться генетически обусловленная «семейная» гиперхолестеринемия (повышенное содержание холестерина в крови).

Европейские врачи рекомендуют делать анализ на липидный профиль четырехлетним малышам, чтобы вовремя обнаружить и вылечить это заболевание.

Сердечный приступ при атеросклерозе

При возникновении болевого приступа болезненные ощущения могут появляться в разных участках тела. Но боль не всегда свидетельствует о том, что не в порядке именно этот орган (рука, желудок и т. п.). Зачастую такой болью о неблагополучии сигналит сердце.

Врачи предупреждают: даже если боль тут же отпускает, нельзя сразу успокаиваться и забывать о приступе. Уж если сердце послало болевой импульс, то его исчезновение еще не означает, что миокард уже пришел в полный порядок. Тут лучше подстраховаться и нанести визит участковому врачу.

Симптомы угрозы обязательно надо знать, как говорится, в лицо, поскольку, распознав признаки сердечного приступа, вы можете его предотвратить.

ВНИМАНИЕ!

Способность быстро распознать признаки сердечного приступа могут сохранить жизнь. В случае возникновения инфаркта миокарда счет нередко идет даже не на часы, а на минуты.

Постарайтесь запомнить, в каких участках тела боль может сигнализировать о приближении сердечного приступа:

- Боль в средней и верхней части груди или прямо за грудиной.
- Боль в средней части груди и одновременно в шее и нижней челюсти.
- Боль в средней части груди и одновременно вдоль внутренней поверхности левой руки и в плече.
- Боль в желудке.
- Боль в шее, верхней части груди, в нижней челюсти и одновременно с внутренних сторон обеих рук.
- Боль на участке от нижней части шеи и через челюсть от уха до уха.
- Вся левая рука от плеча и внутренняя сторона правой руки.
- Боль между лопатками.

Тренируйте сосуды смолоду

Для здоровья сосудов необходимо с юности соблюдать чередование напряженного труда с хорошо организованным отдыхом. Отдых для сосудов — это не сидение за компьютером и не лежание на диване. Лучше всего — выезд на природу, охота, рыбалка, поход вместе с детьми, игры с ними на стадионе. Из спортивных увлечений подойдут не гиревой спорт и не штанга, а волейбол, теннис, бильярд, бадминтон, плавание и т. п. Умеренная (не до изнеможения) работа в саду является одним из лучших видов отдыха и тренировки сосудов.

Дорогу овощам и фруктам!

Научите, пожалуйста, как правильно питаться при атеросклерозе. Мой муж страдает этим заболеванием уже несколько лет. И только недавно я выяснила, что, оказывается, неправильно организовала его питание. Хотелось бы поправить положение.

З. ОВСЕЕВА, Нижний Тагил Свердловской области.

Отвечает терапевт, врач высшей категории Валентин Иванович МИРОНОВ.

В профилактике и лечении атеросклероза особая роль отводится овощам и фруктам. Предпочтение отдается продуктам без термической обработки. Особенно полезны соки. Они не перегружают пищеварительную систему, а между тем полноценны по составу и легко перевариваются. При атеросклерозе особенно эффективны соки из моркови, свеклы, сельдерея, петрушки, шпината, лимона, смородины, черноплодной рябины, крыжовника и др.

В зимнее время и весной можно пить соки из цитрусов (лимона, апельсина, грейпфрута). По желанию они комбинируются с морковным и другими соками (например, картофельным, капустным), это позволит заменить больному при необходимости целый обед и снизить суточную калорийную нагрузку. Из напитков очень полезен зеленый чай (черный не рекомендуется). Как правило, он не подвергается ферментации, поэтому содержащиеся в нем катехины не разрушаются при термической обработке и оказывают противосклеротическое действие.

Советую больному есть побольше ягод — смородину, крыжовник, клюкву, бруснику. Они богаты витамином С, который крайне необходим для нормального обмена веществ и защищает сосуды от холестерина.

Используйте огородную зелень (петрушку, сельдерей, укропную траву, кресс-салат и др.) не только для улучшения внешнего вида и вкуса любого диетического блюда, но и как отдельное блюдо.

Угроза для артерий

? Почему одни артерии поражаются быстрее, чем другие?

Это связано с различными факторами. Например, если у больного постоянно повышено артериальное давление, то велик риск получить осложнение со стороны головного мозга и сердца. Курящие редко обходятся без симптомов перемежающейся хромоты. Даже есть такое выражение: «откурил себе ноги». Но важно помнить, что атеросклероз в той или иной степени затрагивает все артерии.

? Могут ли атеросклеротические бляшки образоваться сразу в нескольких артериях?

Да, но степень поражения сосудов в различных органах может быть разной. Поэтому у одних пациентов осложне-

ния развиваются преимущественно со стороны сердца, а у других нарушается кровообращение в мозге или нижних конечностях. Однако нередко встречаются и сочетания, когда у пациента одновременно формируются ишемическая болезнь сердца, инсульт и перемежающаяся хромота.

Как снизить уровень холестерина

Расскажите, пожалуйста, с помощью каких продуктов можно снизить холестерин?

Г. БЕСПЯТЫХ, Беларусь.

Холестерин принято относить к числу злейших врагов здоровья, хотя в действительности холестерин нам просто необходим — он участвует в обменных процессах организма и является строительным материалом для мембран клетки.

Нужно понимать, что вреден не сам холестерин, а его высокое количество в крови и нарушение равновесия различных его частей. Бороться с проблемой избыточного холестерина можно с помощью сбалансированного питания.

- Чтобы держать уровень холестерина в норме, нужно как можно чаще есть рыбу. Она содержит полезные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, снижающие уровень холестерина, артериальное давление и склонность к тромбообразованию.

- В течение недели можно вводить в меню 2–3 порции по 200–400 г сардин, шпрот, скумбрии, лосося и сельди. Тунца, треску, пикшу, камбалу едят без ограничения.

- Следует исключить или снизить до минимума прием продуктов, богатых холестерином: жирных сортов мяса и птицы, колбас, сосисок и ветчины.

- Разрешаются белое мясо птицы (утка и гусь содержат большое количество холестерина) и постная говядина. Можно есть телятину и молодую баранину без видимого жира.

- И рыба, и мясо должны быть отварными, паровыми или приготовленными на гриле без добавления масла. Перед готовкой освободите птицу от кожи.

- Чаще используйте в своем рационе любые приготовленные на воде каши (не быстрорастворимые), хлеб из муки грубого помола, обезжиренные молочные продукты.

- Полезны всевозможные овощные блюда и фрукты. Ешьте репу, капусту, морковь, свеклу, баклажаны, все бахчевые и кабачковые культуры (огурцы, кабачки, цукини, тыкву). Не забывайте о сухофруктах.

- Готовьте с применением растительных масел — в них полностью отсутствует холестерин. Откажитесь от майонеза. Заправляйте салаты йогуртом, кефиром, нежирной сметаной.

- Понижению уровня холестерина в крови способствуют орехи: грецкие, миндаль, арахис.

- Ограничьте употребление, но не исключайте из рациона яйца, так как в них содержатся и антихолестериновые вещества (лецитин и др.). В течение недели рекомендуют съедать по два яйца.

- Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, содержащих растворимую клетчатку и образующих при варке желеобразную массу. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные яго-

ды. Больше ешьте фасоли и гороха. Включите в свой рацион соевые бобы.

- Отдавайте предпочтение сырам с жирностью менее 30%. К ним относятся сулугуни, адыгейский, осетинский, брынза, пошехонский, прибалтийские сыры.
- Откажитесь от творожных паст, сырков, сдобных булочек, хлеба высшего сорта, креветок, кальмаров, твердого маргарина, сала и сладостей (мороженого, пудингов, тортов, бисквитов, конфет).

ФАКТ В ТЕМУ

Каждый день организм человека образует от 1 до 5 г холестерина: 800 мг холестерина синтезируется в печени, 200 мг производят клетки (кроме эритроцитов), 500 мг поступает с пищей.

Симптомы атеросклероза

? По каким симптомам можно узнать атеросклероз?

У самого атеросклероза как такового обычно нет симптомов. Однако этот недуг ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, которые уже проявляют себя.

? Что это за недуги?

Все зависит от того, где находится пораженная атеросклерозом артерия. Чаще всего страдают сосуды сердца, головного мозга и нижних конечностей. Например, при атеросклерозе артерии, снабжающей кровью

сердце, у больного может развиться ишемическая болезнь сердца.

Если недуг затрагивает сосуды головного мозга, есть риск нарушения мозгового кровообращения и развития инсульта.

При атеросклерозе сосудов нижних конечностей у пациента нередко появляются симптомы перемежающейся хромоты, когда при физической нагрузке (например, при ходьбе) человек должен останавливаться из-за сильных болей в ногах.

Как связаны болезни

Какова зависимость между гипертонией, атеросклерозом и инсультом?

Артериальная **гипертензия** приводит к уплотнению стенок артерий, которым постоянно приходится сопротивляться повышенному кровяному давлению. Такие утолщенные стенки теряют эластичность, они менее «поворотливы», и на них быстрее нарастают липидные бляшки.

Сужая русло кровотока, они ведут к **атеросклерозу**.

Когда из-за холестериновых наслоений кровоток в сосуде прекращается, развивается вначале кислородное голодание, а затем некроз какого-то участка тканей. Это и есть **ишемический инсульт**.

Атеросклероз характеризуется еще и тем, что, утолщаясь в одном месте, сосуд истончается в другом. Появляется, как говорят врачи, баллонное расширение. Эти слабые участки сосуда называются аневризмами.

При резком повышении артериального давления (**гипертоническом кризе**) аневризма рвется, кровь поступает в окружающее пространство. Аневризма в области сосудов головного мозга грозит **геморрагическим инсультом**.

Распространенная проблема

Почему так много людей страдает болезнями сосудов?

Одним из виновников сосудистых катастроф, проявляющихся мозговым инсультом, является спазм сосудов. Повышенным спазмированием сосудов сегодня страдает каждый пятый (а по некоторым данным, даже каждый третий) житель планеты.

С чем связан такой резкий подъем заболевания? Специалисты склонны считать, что во всем виноват невроз — неизбежный спутник психического перенапряжения.

Именно бессонница, переутомление, хронический стресс, а также курение вызывают сильное рефлекторное сжатие мышечных волокон, расположенных в стенках сосудов. Спазмы прекращают кровоток, вызывая кислородное голодание окружающих сосуд тканей. Особенно неприятные симптомы дает ишемия сосудов головного мозга.

Безопасный уровень холестерина

Может ли при нормальном уровне холестерина развиться атеросклероз?

Да, такие ситуации бывают. Ведь холестерин — это важная, но не единственная составляющая заболевания. Не существует единой нормы холестерина, для всех людей она разная. Кроме того, атеросклероз — это во многом генетическая болезнь.

Поэтому врачу необходимо определить, какой уровень холестерина в крови безопасен для пациента. С по-

мощью диет и здорового образа жизни нужно поддерживать эту планку.

Если у человека с невысоким уровнем холестерина происходит какое-то осложнение, то врачи все равно снижают необходимый уровень холестерина на 50% от исходного.

Куриные яйца вредны?

Какие продукты содержат наибольшее количество холестерина?

Больше всего холестерина содержится в желтке куриного яйца, твердом сыре, говяжьих почках и свиной печени. В одном яичном желтке, например, его 275 мг, а врачи рекомендуют ограничить дневную норму поступающего извне холестерина до 300 мг.

Вот почему не рекомендуется есть много куриных яиц. В то же время не следует навсегда и полностью исключать их из рациона. Хотя яйца и содержат огромное количество холестерина, вовсе не всегда яичный холестерин дает отрицательный анализ по уровню содержания липопротеидов низкой плотности.

В одном из исследований 50 больных съедали до трех яиц ежедневно в течение шести недель, но лишь менее трети из них имели после этого высокий уровень холестерина.

Как улучшить самочувствие

• При атеросклерозе 1 ст. ложку сухих измельченных листьев грецкого ореха залейте 0,5 л кипятка, подержите 15 минут на водяной бане. Затем охладите и процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день как витаминное (особенно при недостатке витамина С), общеукрепляющее и улучшающее обмен веществ средство.

Кроме того что этот настой применяется при атеросклерозе головного мозга, он также эффективен при заболеваниях желудка и кишечника, сахарном диабете, подагре. Курс лечения — месяц.

• При атеросклерозе очень полезен березовый сок. Пейте его по 1 стакану за 30 минут до еды в течение 5–6 недель. После двухнедельного перерыва курс повторите.

Березовый сок очищает кровь от холестерина, мочевой кислоты и оказывает положительное влияние на обменные процессы в организме.

• Принимайте по 1 ст. ложке льняного масла 2 раза в день во время еды в течение месяца. Через 2–3 недели перерыва курс можно повторить.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

При атеросклерозе

• Для лечения атеросклероза бёрут плоды боярышника — 15 г, плоды аронии черноплодной — 14 г, плоды земляники — 15 г. Затем 2 ст. ложки сбора заливают 500 мл воды и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут. Охлаждают в течение 10 минут, процеживают и доливают отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по полстакана 3–4 раза в день.

• При атеросклерозе 2–3 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц.

• Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, поэтому его рекомендуют принимать для профилактики и лечения атеросклероза по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Курс длится 1 месяц, затем устраивают перерыв на 1 месяц, после чего лечение возобновляют.

И. ПАБУЕВА,
г. Чебоксары, Чувашия.

Сосуды будут как новые!

Уже давно пользуюсь проверенными способами очищения сосудов. Попробуйте и вы, готовится 2 минуты.

1-й способ

Настой из чеснока с лимоном

Возьмите 4 головки чеснока и 4 крепких спелых лимона. Чеснок разделите на зубчики и очистите, а тщательно вымытые лимоны нарежьте кусками, не снимая кожуры. Все это измельчите блендером в однородную массу. Поместите в трехлитровую стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на 3 суток. Ежедневно взбалтывайте содержимое банки.

Когда настой будет готов, процедите его через несколько слоев стерильной марли, перелейте в чистую посуду (бутылку с герметичной крышкой) и поставьте в холодильник.

Людям, не страдающим тяжелыми хроническими заболеваниями и не жалующимися на проблемы с пищеварением, рекомендуется принимать по половине стакана такого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.

Если же у вас слабое здоровье и имеются проблемы с желудком, принимайте настой для очистки сосудов по 3 ст. ложки непосредственно перед едой.

2-й способ

Медовый сироп с чесноком и лимоном

Для приготовления целебного сиропа против холестериновых бляшек нужно взять 6 лимонов, 4 головки чес-

нока и 350 мл жидкого меда, лучше всего липового или цветочного.

Чеснок и лимон подготовьте вышеописанным способом и поместите в стеклянную емкость с медом. Все тщательно перемешайте, закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре не менее 10 суток.

Готовый сироп для чистки сосудов процедите через стерильную марлю, перелейте в удобную герметическую посуду и поставьте в холодильник.

Это замечательное средство действует более мягко, поэтому его можно без опасений принимать даже людям с капризным желудком. 1 ст. ложку сиропа растворяют в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпивают рано утром натощак, а затем еще раз поздно вечером перед сном.

Какой бы способ очистки сосудов в домашних условиях вы ни выбрали, учитывайте, что процесс пойдет быстрее, если принимать снадобье именно в утренние часы, сразу после пробуждения, а затем в течение дня рекомендуется выпивать не менее 4 стаканов чистой воды, лучше всего с добавлением свежевыжатого лимонного сока.

Р. ТЕЛЕЖКИНА,
г. Томск.

Преграда для болезни

При атеросклерозе нужно соблюдать рекомендации по организации режима дня, диете, фитотерапии, обязательна физическая активность.

Народная медицина предлагает следующие средства лечения.

Чеснок

• Необходимо ежедневно съедать вместе с пищей 2–3 зубчика чеснока. Чеснок способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений, снижению повышенного

артериального давления, улучшает аппетит, пищеварение, мочеотделение, оказывает антидиабетическое действие, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

• Очень хорошим антисклеротическим средством является чесночно-лимонная смесь: 300 г очищенных зубчиков чеснока натрите на мелкой терке, затем положите кашицу в банку, добавьте туда сок, выжатый из трех лимонов, и завяжите марлей.

Принимайте смесь (содержимое банки взбалтывайте) по 1 ч. ложке, разводя ее в стакане кипяченой воды. Уже через 2–3 недели лечения улучшается общее самочувствие, активизируется память, повышается работоспособность. Курс длится 1 месяц.

Боярышник

• 3 ст. ложки сухих плодов боярышника залейте 0,5 л кипятка, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2 часа и пейте по 150 мл отвара перед едой 3 раза в день (последний прием — перед сном).

Курс лечения — 1 месяц, затем делают перерыв на 2 недели и курс повторяют. В течение года проводится 5 курсов приема препарата.

Длительное применение отвара боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе: улучшается качество сна, снижается повышенное давление, нормализуется кровообращение в сердечной мышце, головном мозге, уменьшаются одышка, сердцебиение, предотвращаются перенапряжение и изнашиваемость сердца.

• Свежие, зрелые плоды боярышника переберите, промойте, обсушите, перетрите с сахаром. На 1 кг ягод возьмите 800 г сахара и добавьте 20 г лимонной кислоты. Смесь переложите в стеклянные банки, сверху присыпьте сахаром и закройте кружком бумаги, смоченным в спирте.

Лимонная кислота добавляется в заготовку, чтобы предотвратить появление плесени. Хранят смесь в холодиль-

нике. До следующего сезона можно пить чай с лечебным боярышником. Это прекрасная профилактика осложнений при атеросклерозе.

Мед

• Противосклеротический чай с медом. Возьмите листья с цветками иван-чая узколистного — 50 г, траву зверобоя продырявленного — 20 г, траву пустырника — 15 г, листья березы — 15 г.

1 ст. ложку сбора залейте в чайнике 300 мл кипятка, настаивайте 20 минут и пейте с медом, как чай, при атеросклерозе, а также для профилактики этого грозного заболевания.

• Смешайте свежий сок репчатого лука с медом в равных количествах и принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день как противосклеротическое средство. Курс лечения — месяц.

Яблоки

Очень полезны при атеросклерозе свежие яблоки. Они помогают выводить излишки холестерина из организма. Даже если ежедневно съедать всего лишь по 2–3 яблока, можно существенно снизить уровень холестерина в крови.

Такой лечебный эффект объясняется не только высоким содержанием пектиновых веществ яблоках, но и наличием витамина С, микроэлементов, которые усиливают действие друг друга.

Яблоки благотворно влияют на соотношение различных жирных, циркулирующих в организме веществ.

Если человек употребляет много жирной пищи и сахара, то разгрузочные яблочные дни будут препятствовать всасыванию излишнего количества жиров организмом.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Природа вернет здоровье

• При атеросклерозе заварите как чай цветки гречихи: 1 ст. ложку сырья залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.

• Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Выпейте за час небольшими глотками.

• Чтобы приостановить течение болезни, нарезанные листья подорожника помните и отожмите сок. Смешайте его с равным количеством меда и поварите на медленном огне 20 минут.

Храните полученное средство в закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки в день.

• Заполните стакан доверху свежими сосновыми иголками и, не утрамбовывая, залейте водкой до краев. Выдержите настой в течение 10 дней в темном закрытом месте.

Затем процедите и принимайте по 3 раза в день до еды 10–15 капель, разведя их 1 ст. ложкой теплой воды при атеросклерозе.

И. КОЗЛОВСКАЯ,
Алтайский край.

Наступление на атеросклероз

Не ждите рокового удара

Атеросклероз — это поражение артерий, их уплотнение, потеря эластичности и отложение на внутренних стенках холестерина, протромбина, а затем и кальция.

• Чтобы победить атеросклероз, все свои силы нужно направить на укрепление физического и психического здоровья, повседневную работу над искоренением вредных привычек и приобретением полезных, развитием в себе доброжелательности к людям и окружающему миру.

• Самое лучшее лекарство при любой болезни — это юмористические книги и заразительный смех! Например, японские ученые заметили, что у пациентов, смотревших фильмы Чарли Чаплина, язвочки при аллергии заживали гораздо быстрее.

• Не забывайте об отдыхе. Чаще бывайте на природе, не менее 200 часов в год. В этом плане больше всего страдают горожане, а выигрывают садоводы. Умеренная огородная «физкультура» очень полезна для всего организма, и главное — для души.

• Спать следует не менее 7 часов в сутки, причем при открытой форточке. Температура в спальне должна быть не 20–22 градуса, к чему многие стремятся, а не более 15 градусов.

• Самый оптимальный вид спорта при атеросклерозе — плавание в бассейне, хотя бы по 30 минут 2–3 раза в неделю.

Долой жиры, дорогу овощам!

• Безусловно, одним из важных направлений наступления на атеросклероз является диета. Употребляйте как можно больше продуктов, обладающих противосклеротическими свойствами: чеснока, баклажанов, лука, моркови, арбуза, фасоли. Добавляйте вместо соли как в первые, так и во вторые блюда сухую морскую капусту.

• Очень важно исключить из рациона животные жиры, а мясо заменить рыбой и морепродуктами.

• Категорически нежелательно употреблять жирные сорта мяса, птицы, мозги, печенку, почки, рыбную икру, сало, острые и соленые закуски, консервы, сдобу, горох, фасоль, бобы, какао, шоколад.

• Готовьте вегетарианские супы из овощей, крупяные, фруктовые, молочные. Нежирный мясной бульон разрешается отведать лишь один раз в неделю. По праздникам больные атеросклерозом могут побаловать себя нежирной ветчиной, докторской колбасой, нежирным неострым сыром.

• Из молочных продуктов разрешаются нежирное молоко, обезжиренный творог, кефир, ацидофилин, простокваша, кумыс. Ограничьте сметану до 1 ч. ложки в супах и салатах и сливочное масло до 25 г в день.

• Больше внимания уделяйте овощам и фруктам. Минимум 700 г сырых овощей в день, среди которых особое предпочтение нужно отдать капусте, моркови, свекле. Из фруктов полезны лимон, гранат, сливы. Из напитков — отвар шиповника. В качестве десерта 2 раза в день принимайте по 1 ч. ложке меда на дольке лимона.

Самые главные продукты

• Сегодня ни для кого не секрет, что первое место в мире по продолжительности жизни занимают наши восточные соседи — японцы (свыше 80 лет). От атеросклероза их спасает рыба! Причем значительная ее часть потребляется в сыром виде. Такая термически необработанная пища богата омега-3 жирными кислотами — соединениями, защищающими кровеносные сосуды от старения.

• Другой самый мощный источник омега-3 кислот — рыбий жир. Противоатеросклеротическими свойствами обладает также красное пальмовое масло: содержащиеся в нем каратиноиды повышают эластичность сосудов, не дают откладываться на них атеросклеротическим бляшкам.

• Снизить риск атеросклероза поможет и важный компонент чеснока — аллицин. Желательно ежедневно съедать одну крупную головку этого овоща.

Обратитесь к народной медицине

• Весной и летом включите в свое меню съедобные дикорастущие растения: листья березы, цветы клевера луго-

вого и пашенного, цветы лекарственного (желтого) донника, плоды конского каштана, листья крапивы двудомной, столбики кукурузы, листья мать-и-мачехи и лебеды, корни пырея ползучего и одуванчика, листья подорожника большого и смородины черной, траву зверобоя, тимьяна, душицы, мелиссы лимонной, а также семена моркови и тмина.

• Способностью уменьшать проявления атеросклероза обладают и несъедобные растения: цветы боярышника, цветы и листья барвинка малого, черной бузины, золототысячника, коровяка скипетровидного, пустырника, а также цветы шиповника, сирени обыкновенной, травы сушеницы, тысячелистника, хвоща полевого, череды трехраздельной, шалфея лекарственного, ятрышника, чистотела.

Из перечисленных растений готовят лечебные сборы, в состав которых включают 3–5 растений.

Настойка

Рекомендую приготовить такую настойку. Возьмите плоды боярышника и рябины, листья пустырника, душицы, ромашки, мяты, полыни, цветы донника желтого (все компоненты по 15 г).

Полученный сбор настаиваем на лечебных винах (кагор, каберне, мадера) в соотношении 1:10, потомив на водяной бане в течение 30 минут.

Для повышения эффективности препарата можно в сбор добавить 15 г перемолотых в кофемолке перегородок грецких орехов. Охладите и процедите настойку. Принимайте полученное средство по 2 ч. ложки 2 раза в день до еды.

Чай

А знаете ли вы, как правильно приготовить чай — ценный напиток для сосудов? Заваривать его нужно в фарфоровой или фаянсовой посуде. Главное — перед заваркой чайник обдать кипятком, то есть согреть.

Воду для заварки важно не перегреть. Она должна не бурлить, а кипеть «белым ключом» (примерно 20 секунд).

После этого чайник закрывают крышкой и накрывают льняной салфеткой. Это делается для того, чтобы ткань впитывала выходящие из чайника водяные пары и одновременно не выпускала наружу летучие ароматические эфирные масла.

После окончания заваривания обратите внимание на наличие пены. Если она есть, это значит, что ценный напиток заварен правильно.

Грецкий орех

Совсем недавно французские ученые обнаружили в ядрах грецкого ореха фермент, рассасывающий атеросклеротические бляшки на стенках артерий.

А внутренние перегородки грецких орехов применяют для снятия сосудистых спазмов. Их настаивают в течение 2 недель на 40-градусном спирте (водке) в соотношении 1:10. Принимают по 5–6 капель натощак в 2 ст. ложках теплой воды 1 раз в день курсом от 3–4 недель до 3 месяцев.

В. ДУБИН,
г. Одинцово Московской области.

Настойки из девясила

• Возьмите 30 г сухих измельченных корней девясила, залейте 300 мл водки и настаивайте в темном месте 40 дней.

Принимайте по 30–40 капель в небольшом количестве воды за 20 минут до еды. Это эффективное средство при атеросклерозе.

• Приготовьте такую настойку: 20 г измельченного корня залейте в темной бутылке 100 мл спирта, настаивайте 20 дней в темном месте, процедите, смешайте пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса (продается в аптеках) и принимайте по 25–30 капель 3 раза в день при атеросклерозе.

А. ИВАНОВА,
г. Нижний Новгород.

Глава II

Гипертония

Факторы риска

Гипертоническая болезнь — это сложное заболевание. На его развитие оказывает влияние множество различных факторов. Ученые с позапрошлого века ломают голову над происхождением артериальной гипертензии. Даже сегодня среди мировых специалистов нет единой теории о происхождении этого недуга. Поэтому пока врачи могут говорить только о факторах риска развития гипертонической болезни.

Врачи выделяют следующие факторы риска:

• немодифицируемые, то есть те, которые уже нельзя изменить (наследственная предрасположенность, пол, возраст);

• модифицируемые — те, на которые можно повлиять (избыточная масса тела, гипотония, дисбаланс в питании, повышенное потребление соли, курение, алкоголизм, хронические стрессовые ситуации, гиподинамия).

Чтобы снизить риск развития артериальной гипертензии, человек должен стараться свести эти факторы к минимуму.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Повышенное артериальное давление — очень распространенная проблема. Однако единой, универсальной схемы лечения для нее не существует. Вот почему к каждому пациенту нужен особый подход.

Основные симптомы гипертонии

- головные боли
- головокружение
- слабое, учащенное биение сердца (тахикардия)
- потливость
- покраснение лица
- ощущение пульсации в голове
- озноб
- тревога
- ухудшение памяти
- внутреннее напряжение и раздражительность
- снижение работоспособности
- мушки перед глазами
- отеки век и одутловатость лица по утрам

Что покажет тонометр

Различают три стадии гипертонической болезни.

I СТАДИЯ
давление 140–159/90–99 мм рт. столба

II СТАДИЯ
160–179/100–109 мм рт. столба

III СТАДИЯ
180 и выше/110 и выше мм рт. столба

Самая же серьезная форма болезни — это **злокачественная гипертония**, когда диастолическое (нижнее) давление превышает 130 мм рт. столба. В этих случаях существует большой риск инсульта.

Также может возникнуть ситуация, когда верхнее давление высокое, а нижнее в норме. Это так называемая **изолированная систолическая гипертония.** Она вызывает сужение сонной артерии, в результате чего происходят приливы крови к мозгу, и человеку угрожает инсульт.

При резком повышении АД выше 220/120 мм рт. столба, появлении тошноты, головной боли в затылочной области возникает угроза гипертонического криза. В этих случаях необходима срочная медицинская помощь.

Если гипертония в I стадии, то можно обойтись и без лекарств, а вот во II и III стадиях нужно принимать срочные меры. И в этом поможет врач.

Откуда ждать удара

На возникновение артериальной гипертонии большое влияние оказывают **стрессовые ситуации, возраст, наслед-**

ОПАСНО!

Гипертония — коварная болезнь, которая не щадит ни молодых, ни пожилых. Действует исподтишка — повреждает сердце, сосуды, а потом вдруг заявляет о себе инфарктом, инсультом или почечной недостаточностью.

Для того чтобы не пострадали так называемые органы-мишени, нужно контролировать уровень своего артериального давления. Если давление постоянно «скачет» и «зашкаливает», то, скорее всего, внутренние органы страдают.

ственность, трудоголизм, малоподвижный образ жизни, избыточное питание, плохая экология.

Повышению давления способствует ряд факторов, тесно связанных с вредными привычками: **злоупотребление кофе, курение, алкоголь, наркотики.**

Развитие беременности также значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему женщины. Происходит увеличение массы тела, возрастает объем крови, растущая матка оттесняет диафрагму вверх, в результате чего изменяется положение сердца. Кроме того, в организме происходят выраженные гормональные изменения. В результате давление повышается.

Врачи назначают мочегонные препараты, бета-блокаторы, антагонисты кальция, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ).

Диагностика

При артериальной гипертонии необходимо провести исследования:

1. Общий анализ крови и мочи.

2. Уровень креатинина в крови (для исключения поражения почек).

3. Электрокардиограмму (признаки гипертрофии левого желудочка – свидетельство длительного течения артериальной гипертонии).

4. Определение уровня глюкозы в крови (натощак).

5. Уровень калия в крови вне приема диуретиков (резкое снижение уровня калия указывает на наличие опухоли надпочечников или стеноз почечной артерии).

6. Содержание в сыворотке крови общего холестерина, холестерина липопротеидов высокой и низкой плотности, триглицеридов, мочевой кислоты.

7. Эхокардиографию (определение степени гипертрофии миокарда левого желудочка и состояния сократительной способности сердца).

8. Исследование глазного дна.

Признаки гипертонического криза

Резкая головная боль в области затылка, разлитая головная боль без четкой локализации, шум в ушах и голо-

ФАКТ В ТЕМУ

Гипертонический криз – это резкое повышение артериального давления с нарушением центральной нервной системы, расстройством мозгового, коронарного (сердечного) и почечного кровотока.

Гипертонический криз опасен для жизни. При возникновении криза пациент должен обязательно обратиться к врачу, который окажет неотложную помощь, выяснит причины внезапного скачка давления и назначит лечение.

Основные причины развития гипертонических кризов

- внезапное повышение артериального давления у больных с хронической гипертензией
- нервно-психические и физические перегрузки
- смена погоды, колебания атмосферного давления (что характерно для метеочувствительных больных)
- курение и употребление алкогольных напитков
- обильный прием пищи (особенно соленой) на ночь
- острый гломерулонефрит, коллагенозы (красная волчанка, склеродермия, дерматомиозит и т. д.), атеросклероз почечных артерий, фибромышечная дисплазия, ишемический инсульт
- прием глюкокортикоидов, нестероидных противовоспалительных препаратов

ве, тошнота, рвота, ухудшение зрения (туман, сетка, пелена, мушки перед глазами), учащенное сердцебиение или перебои в сердце, чувство нехватки воздуха и одышка, тяжесть и боль в области сердца, дрожь в руках, во всем теле, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, утомляемость, страх, паника, покраснение и повышение температуры лица. Некоторые больные говорят: «Лицо горит».

Частые затяжные гипертонические кризы — главный показатель ухудшения состояния человека, страдающего гипертонической болезнью, этот же показатель является основанием для стационарного лечения.

Однако очень многие пациенты стараются отсрочить этот момент, что может привести к непоправимым последствиям — резкому нарастанию сердечной недостаточности, инсультам.

Калий для профилактики инфаркта и инсульта

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием калия способствует надежной профилактике не только инфаркта, но и инсульта.

Высокое содержание калия в организме усиливает выведение почками натрия, увеличивает образование сосудорасширяющих веществ, улучшает тонус мускулатуры сосудов.

Много калия в бобовых, орехах, овощах, фруктах. При кулинарной обработке калий частично теряется. При варке очищенных овощей потери калия составляют 25–30%,

при варке в кожуре — 5–10%, а при запекании овощей в кожуре потерь калия почти нет.

Прежде чем приступить к приготовлению блюд из бобовых, рекомендуется их прорастить, тогда сложные углеводы внутри проростка превращаются в простые сахара, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. В итоге эти компоненты лучше усваиваются.

Калий выводится из организма в основном с мочой и частично с потом. Поэтому при приеме мочегонных средств и при повышенной потливости требуется срочное восполнение этого элемента. Ешьте больше продуктов, содержащих калий.

Чтобы поддерживать в хорошем состоянии сердечную мышцу, необходимо утром натощак выпивать стакан настоя кураги и изюма. Фрукты замочите с вечера. Курагу и изюм съешьте попозже — за завтраком.

Меню гипертоника

Чего нельзя

- При повышенном давлении основные ограничения связаны с употреблением соли. Ее должно быть не более 3,5–4 г в сутки (на все употребляемые блюда). Если сразу трудно отказаться от соленой пищи — используйте пряности и вкусовые добавки, например чеснок.
- Обязательно следите за калорийностью пищи: излишний вес для гипертоника — главный враг.
- Жидкости выпивайте не более 1–1,5 литра в сутки. Не пейте много жидкости на ночь. Предпочтительны минералка и зеленый чай. Крепкий коричневый чай и кофе следует ограничить: они способствуют повышению кровяного давления, а в период обострения болезни лучше исключить их совсем.

✗ Нежелательны также сдоба, острые, соленые закуски, консервы, пряности, наваристые мясные и рыбные бульоны, соленые, копченые продукты, почки, печень, мозги, жирные сорта мяса, мороженое. Сметану и сливочное масло желательно заменить растительными жирами.

Что можно

✓ Нежирные сорта мяса, рыбу в отварном или запеченном виде, нежирную колбасу и ветчину, вымоченную сельдь (1–2 раза в неделю), молоко (но не сливки!), кисломолочные продукты, пахту, нежирный творог, нежирные сыры, каши (овсяную, гречневую, пшенную), супы — вегетарианские или нежирные мясные (но не увлекайтесь мясным бульоном, одного-двух раз в неделю вполне достаточно), хлеб (до 200 г в день), фрукты, овощи в виде винегретов, салатов с растительным маслом (капусту, огурцы, помидоры, кабачки, тыкву). Картофель и горох есть можно, но в умеренных количествах.

✓ Особое внимание уделите фруктам: абрикосы, курага, яблоки — источники калия, кальция и магния. Эти микроэлементы для сердца и сосудов просто незаменимы! А если вы принимаете препараты, выводящие калий, то они необходимы вдвойне.

✓ Помните: курага, абрикосы и яблоки понижают кровяное давление. Давление понижают также сок свежей свеклы и клюква, действуя как мочегонные. А пополнят организм калием бананы.

✓ Полезны и все продукты, способствующие снижению холестерина, так как атеросклероз и гипертония идут рука об руку.

Когда давление рвется вверх...

Об особенностях лечения повышенного артериального давления рассказывает врач-кардиолог Виктория Викторовна ТЕПЛИЦКАЯ.

Комбинированное лечение

Если диагноз поставлен и определены основные элементы, формирующие заболевание, врач назначает гипотензивную (снижающую давление) терапию.

На сегодняшний день существует несколько классов препаратов, предназначенных для лечения артериальной гипертензии. Как правило, их используют в комбинациях.

Иногда мы начинаем лечение с одного препарата, но сейчас такой подход становится все большей редкостью. Сегодня врачи стараются действовать сразу по нескольким направлениям. Для этого они назначают сразу несколько гипотензивных препаратов, взаимодополняющих и усиливающих друг друга.

Эффективный метод

Как известно, очень многие лекарства имеют побочные эффекты. Поэтому некоторые пациенты переживают, не будет ли вредно принимать сразу несколько препаратов? Но беспокоиться не следует. Такой метод не только эффективен, но и гораздо более безопасен. Это так называемая низкодозовая многокомпонентная терапия.

Дело в том, что при комбинированном лечении пациент получает лекарства в меньших количествах, чем если бы принимал их по одному. Чем меньше доза лекарства,

тем меньше вероятность возникновения побочного эффекта. Такая терапия эффективна даже на самых ранних этапах заболевания.

Чтобы не навредить больному

Медицинские препараты нельзя назвать безопасными, даже если они очень качественные, поскольку побочные действия есть у любых лекарств. Поэтому ни в коем случае нельзя принимать препараты по совету родственников и друзей. То, что помогло одному, другому может навредить. Назначить лекарственные средства может только врач.

Прежде чем выписать несколько препаратов, специалист анализирует их совместимость, оценивает побочные действия, учитывает сопутствующие заболевания и особенности организма пациента.

Длительность лечения

Гипертоническая болезнь — недуг хронический, поэтому лекарства нужно принимать постоянно. Можно даже сказать — бесконечно долго. Кроме того, прием препаратов необходимо сочетать с диетой и лечебной физкультурой.

К сожалению, на сегодняшний день гипертоническую болезнь нельзя излечить. Поэтому пациент должен быть готов к тому, что для достижения хорошего самочувствия ему придется изменить свой образ жизни и всю жизнь его придерживаться.

ВНИМАНИЕ!

Если гипертония дошла до той стадии, когда необходимо применение лекарств, то лечение должно быть постоянным. Прерывистое, или так называемое курсовое, лечение чаще всего заканчивается гипертоническим кризом и срочной госпитализацией.

Как снизить давление

Рассмотрим основные группы лекарств, применяемых для снижения давления.

Мочегонные препараты (диуретики)

Как правило, они имеют немного побочных действий, хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему. К тому же большинство мочегонных препаратов относительно недороги. Ряд диуретиков изменяют белковый баланс организма, влияют на концентрацию сахара в крови, поэтому при сахарном диабете и нарушениях белкового обмена требуется осторожность в их применении.

Бета-блокаторы

Они в первую очередь рекомендуются больным стенокардией, перенесшим инфаркт миокарда, при сердечной недостаточности, при повышенной функции щитовидной железы. Противопоказан данный класс препаратов при бронхиальной астме и других хронических заболеваниях легких, сосудов ног, медленном сердечном ритме или блокадах сердца, при склонности к депрессивным состояниям.

Антагонисты кальция

Их используют для лечения больных со стабильной стенокардией, мигренью, тахикардическими нарушениями ритма сердца. Не назначают эти препараты при наличии блокад сердца и сердечной недостаточности.

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ)

Исследования последних лет показали их благотворное влияние не только при изолированной гипертонии, но также у больных с сердечной недостаточностью, сахарным диабетом, после инфаркта миокарда. Противопоказаны инги-

биторы АПФ при беременности, повышенном содержании калия в крови, двустороннем стенозе почечных артерий.

Гипертоник должен знать...

Как сочетаются лекарства

Часто возникает необходимость использования двух или более препаратов для эффективного снижения давления (так называемая комбинированная терапия гипертонии). Как правило, применяют препараты с разным механизмом действия и возможными побочными эффектами.

К числу предпочтительных комбинаций относятся сочетания диуретиков с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, антагонистов кальция с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, альфа-адреноблокаторов с бета-блокаторами.

Не рекомендуется сочетать бета-блокаторы с антагонистами кальция (прежде всего верапамилом и дилтиаземом), антагонисты кальция — с альфа-адреноблокаторами.

Особенности лечения

- Для людей старше 60 лет лекарственная терапия начинается с вдвое меньших доз, чем в более молодом возрасте, предпочтение отдается мочегонным препаратам, могут применяться антагонисты кальция.

- Следует помнить, что при длительно существующей тяжелой гипертонии у пожилых людей адекватным можно считать снижение систолического давления на фоне лечения до 160 мм рт. ст.

- Часто больным с ишемической болезнью сердца дают препараты, уменьшающие свертываемость крови, прежде всего аспирин. Ежедневный прием низких доз аспирина на 15% снижает риск развития инфаркта миокарда.

- Людям старше 50 лет при контролируемой артериальной гипертонии (давление менее 150/90 мм рт. ст.) и наличии сахарного диабета рекомендуется принимать 75 мг аспирина в сутки (стандартная таблетка 500 мг). Важно, чтобы лечащий врач оценил возможные противопоказания пациента к этому лекарству.

- Тем, кто перенес мозговые сосудистые кризы и инсульты, целесообразно принимать антагонисты кальция и ингибиторы АПФ.

- Страдающим бронхиальной астмой противопоказаны бета-блокаторы, которые могут вызвать приступы удушья. Им рекомендуются ингибиторы АПФ или антагонисты кальция.

Каждому гипертонику следует четко представлять, какие лекарства он принимает, какие эффекты могут возникнуть, когда необходимо обратиться к врачу за разъяснениями и советом.

Внесем ясность

? Чем отличается гипертония, артериальная гипертензия и гипертоническая болезнь?

«Артериальная гипертензия» — это термин, который описывает любое повышение артериального давления. Он часто претерпевал изменения: когда-то это была «гипертензия», когда-то «гипертония» или «гипертоническая болезнь». В сущности, это один и тот же процесс — повышение артериального давления. Но в зависимости от происхождения оно может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением другого недуга или патологии каких-либо органов.

Кто под ударом?

Можно сказать, что у женщин гипертоническая болезнь встречается чаще?

Нет. Раньше считалось, что сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертензия, до 45 лет чаще страдают мужчины, а после 45 лет — женщины. Однако за последнее десятилетие эта статистика поменялась. Новые исследования показывают, что у современных женщин данные заболевания появляются гораздо раньше 45 лет. Поэтому сейчас практически невозможно определить, кто страдает гипертонической болезнью чаще.

В каких случаях можно обойтись без таблеток?

При самой начальной форме артериальной гипертензии у подростков, молодых людей, пациентов, у которых периодически повышается давление до пограничных цифр. На этом этапе можно начать соблюдать диету, скорректировать вес, нормализовать уровень сахара в крови, отказаться от вредных привычек.

Диета подбирается индивидуально

Какая диета показана при гипертонической болезни?

Это зависит от того, какую гипертензию установят врачи, какой элемент в ней основной.

Также нужно обязательно учесть состояние конкретного больного. Например, если у пациента избыточный вес, это будет низкокалорийная диета, если заболевание почек — диета со снижением соли.

Хотя ограничение поваренной соли рекомендуется для всех пациентов с гипертонической болезнью. Диета должна подбираться индивидуально.

Как ставится диагноз

? Гипертония — недуг распространенный и медикам давно известный. Освобождает ли это больного от длительных исследований перед постановкой диагноза?

Если у пациента постоянно поднимается артериальное давление и это вошло в систему, ему нужно обязательно обратиться к врачу. Специалист, выслушав жалобы больного, в первую очередь направит его сдавать анализы (крови и мочи), а также посоветует сделать электрокардиограмму.

Далее специалист будет выяснять, что могло спровоцировать повышение давления. Если есть подозрения на заболевание других органов, понадобятся дополнительные исследования. Диагноз не всегда ставится после первого же посещения.

? Неужели человека придется исследовать с ног до головы, чтобы понять, какой недуг виноват в повышении давления?

Иногда причина лежит на поверхности. Зачастую пациенты приходят к врачу, когда уже появились осложнения и лечить надо их, а не саму гипертоническую болезнь.

В некоторых случаях действительно требуется хорошее, полное обследование: и центральной нервной системы, и почек, и легких, и сердца, и эндокринной системы.

Если врач, проанализировав результаты обследований, убеждается, что повышение давления не связано с какими-то другими хроническими заболеваниями, то он действительно ставит диагноз «гипертоническая болезнь».

Настой для гипертоников

Одной моей знакомой, которая страдает гипертонией, посоветовали сделать целебное лекарство. Для приготовления нужно сделать два состава.

В первый входят натуральный майский мед — 500 г и водка — 500 мл. Оба ингредиента смешать, нагреть и, постоянно помешивая, довести до образования на поверхности сплошной молочной пленки. Затем дать отстоятся.

Второй состав: вскипятить 1 л воды, взять по шепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки. Все это заварить кипятком и настаивать полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Далее первый состав нужно смешать со вторым и поставить в темное место на 3 дня.

Принимать настой следует в первую неделю по 1 ч. ложке два раза в день (утром и вечером), вторую неделю и впоследствии (пока не кончится лекарство) по 1 ст. ложке два раза в день.

Может создаться ложное впечатление, что лечение не дает быстрого и должного эффекта, но нужно быть терпеливым, и со временем можно избавиться от гипертонии, болях в сердце при стенокардии, ишемии. Главное — регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

После того как лекарство закончится, нужно сделать недельный перерыв и опять приготовить состав и продолжить лечение. Полный курс — год.

М. ШМАЛЬЦ,
г. Армавир, х. Красная Поляна Краснодарского края.

Сожмите кулак!

Повысилось давление? Сожмите кулак! Это упражнение, основанное на самогипнозе, рекомендуется выпол-

нять регулярно по 5 минут в день. Только в таком случае можно достичь результатов.

Удобно расположитесь в кресле, стараясь максимально расслабиться, закройте глаза. Дышите спокойно. Медленно сжимайте кулак, пока не почувствуете, что он действительно напряжен. Представьте все неприятные ощущения, связанные с избыточным давлением, — все это должно быть сконцентрировано в кулаке.

А дальше очень-очень медленно расслабьте кулак. В этом и состоит весь секрет: с постепенным ослаблением хватки вы физически почувствуете, как уходит, медленно растекаясь, напряжение во всем теле.

В. КУЧИНА,
г. Барнаул Алтайского края.

Чтобы давление не шалило...

Хочу поделиться своим универсальным методом снижения повышенного артериального давления.

Если у вас скачет давление, чтобы снизить его без таблеток и микстур, не ложитесь, а сядьте за стол, локти согните и обопритесь о стол, слегка надавите ладошками на закрытые глаза на счет «1, 2, 3». Затем расслабьте ладошки. Повторите, работая так 3–5 минут.

Потом пальцами слегка надавите на верхние веки на счет «1, 2, 3», делайте 1–3 минуты.

Затем пальцы опустите на нижние веки, также надавливайте в течение 2 минут. Потом опять ладошками работайте, затем пальцами. Итак, всего 5–7 минут.

В экстренных случаях я применяю очень эффективное средство. 2–3 зубчика чеснока очищаю, мелко нарезаю и заливаю стаканом кипятка, немного остужаю. Настаиваю 10–15 минут. Когда средство остывает до температуры пар-

ного молока, делаю клизму. Артериальное давление быстро снижается. Проверено много раз на себе и на людях.

П. БОНЬ,
г. Гродно, Беларусь.

Горчичник вместо таблеток

Чтобы быстро избавиться от высокого давления, надо намочить горчичник в теплой воде и положить под икру. Давление быстро упадет, и не надо таблеток.

При гипертонии, а также при ишемической болезни, нарушениях сердечного ритма, мочекаменной болезни используется настой корней сельдерея. 1 ст. ложку измельченных корней заливают стаканом горячей кипяченой воды. Настаивают 4 часа в посуде с плотно прикрытой крышкой, процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день перед едой в подогретом виде.

Н. МЯГЕЛЬ,
Беларусь.

Мед + чесночный бульон

Расскажу, как я справляюсь со своим повышенным давлением. А оно у меня часто зашкаливает до 160/120, и голова раскалывается и кружится, иной раз даже боюсь упасть.

• Для того чтобы быстро снизить давление, я удобно ложусь на кровать (можно и на пол), уткнувшись лицом в подушку. Можно приложить мед на седьмой шейный позвонок. Мед держите до тех пор, пока он не растает.

Затем нанесите на влажную кожу любое масло — сливочное, подсолнечное, оливковое — и разотрите (но не долго!) его, давление быстро спадет. Так я делаю 1 раз в 3 дня в профилактических целях.

• От высокого давления и головокружения хорошо помогает регулярное употребление чесночного бульона. На 0,5 л воды берут 6 головок чеснока, выжимают сок. Все ингредиенты перемешивают и кипятят полчаса на слабом огне в эмалированной кастрюле. Переливают в банку и хранят в холодильнике.

Пьют бульон по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды, пока он не закончится.

• А еще мне подарили два медных браслета, их ношу каждый день чуть выше локтя. Поможет и магнитный браслет, надевать его надо ежедневно на правую руку.

Если найдете пластину 5х15 см из чистой меди, замечательно, медь тоже хорошо нормализует давление. Положите медную пластину на спину между лопатками, укройтесь потеплее и 30–40 минут полежите в постели. Можно по краям пластины просверлить дырочки, продеть через них шерстяную нитку, привязать пластину к лопатками и носить ежедневно.

М. ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово.

Калиновый гриб

От гипертонии помогает калиновый гриб. 2-литровую банку ягод калины промойте и обсушите, затем положите их в 3-литровую банку, залейте чуть теплой кипяченой водой.

Добавьте мед (лучше гречишный), накройте марлей, поставьте в теплое темное место на неделю.

Вначале поверх ягод должен появиться налет беловато-сероватой плесени, потом она станет толще. В конце концов образуется та самая полупрозрачная медузообразная масса, которую и называют калиновым грибом. Через месяц от гриба отделится тонкий нежный слой, который нужно перенести в другую банку для размножения.

Для лечения нужен 7-суточный настой. Осторожно отлейте из банки половину жидкости, процедите через марлю и поставьте на холод. Выпейте настой за 3–4 дня, иначе он потеряет силу.

Гриб необходимо хорошенько промывать чуть теплой водой, а потом заливать свежеприготовленным медовым раствором.

А. АГЕЕВА,
г. Пенза.

Лечебный чай

Сладить с гипертонией легко. Для этого достаточно пить чай по специальному рецепту.

5 ст. ложек измельченных сосновых иголок, 2 ст. ложки боярышника, 2 ст. ложки луковой шелухи залить 1 л кипятка и держать на огне 15 минут.

Настоять и пить в любое время суток сколько хочется, но не менее трех раз в день по стакану в течение трех месяцев.

Уверяю вас — от гипертонии не останется и следа. А если к тому же вы полюбите пешие прогулки и не станете засиживаться за полночь, то станете вполне здоровым человеком.

Разве это не счастье — с легкостью душевной и физической прожить день, а за ним другой и так далее. Конечно, счастье!

Советую луково-сосново-боярышниковый чай пить постоянно, чтобы совсем забыть о гипертонии.

Л. ТИМОШИНА,
г. Сыктывкар, Республика Коми.

Ягодам — зеленый свет

• С гипертонией я борюсь с помощью ягод. Беру 2 стакана ягод клюквы, полстакана сахарного песка, стакан воды.

В толченую клюкву добавляю сахар и воду, довожу до кипения, процеживаю, разбавляю водой по вкусу. Пью этот клюквенный напиток вместо чая, он очень хорошо снижает давление.

• Также нормализуют давление протертая смородина с сахаром, изюм, чеснок.

• Из трав подойдут плоды шиповника и цветки календулы, которые нужно взять по 1 ч. ложке, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Принимать по полстакана 4 раза в день.

При гипертонии нежелательны бани, ванны, любые процедуры, связанные с паром. Полезно больше находиться на свежем воздухе.

М. ПУСКОВА,
г. Могилев, Беларусь.

Если замучила гипертония...

Стограммовую пачку свежих дрожжей делят на девять равных частей и хранят в холодильнике (но только не в морозильнике!) отдельно, завернув в пищевую пленку. Лечение проводят 9 дней подряд, при необходимости повторяют через 10-дневный перерыв.

Вечером перед сном к одной из девяти частей дрожжей добавляют 1 ст. ложку сахара, 3 ст. ложки воды и оставляют до утра. Утром смесь перемешивают и выпивают натощак. Через 30–40 минут можно позавтракать.

При таком лечении мне стало намного лучше, давление снизилось.

А. ЕРШОВА,
Владимирская область.

Глава III

Варикозная болезнь

Отчего гудят ноги

Варикозная болезнь приводит к расширению вен, увеличению их длины и деформации (образованию извилин и узлов). Варикоз развивается из-за нарушения оттока крови и застойных изменений в ногах.

Первичное варикозное расширение вен — это самостоятельное заболевание, которое вначале воспринимается как косметический дефект. На поздней стадии развития варикоз может привести к осложнениям:

- флебиту (воспалению вен);
- тромбозу (формированию в вене сгустка крови — тромба, что чревато его отрывом и последующей закупоркой сосуда);
- трофическим язвам вследствие нарушения питания тканей;
- к тромбоэмболии легочной артерии.

Вторичное варикозное расширение вен чаще всего является следствием другой болезни (различных заболеваний вен, опухолей, травм, врожденных недугов и т. д.).

Факторы риска

Факторы развития варикозной болезни делятся на две группы: предрасполагающие к развитию и производящие факторы.

К первой группе относятся те аспекты, на которые пациент повлиять не может: **наследственность, пол и возраст.**

Ко второй группе причисляют факторы, которых больной может избежать или уменьшить их влияние: **длительное пребывание в вертикальном положении, тяжелые физические нагрузки** или, наоборот, полное их отсутствие.

К производящим факторам можно отнести некоторые профессии. Особенно часто страдают люди, которым приходится весь день проводить стоя (учителя, повара, хирурги) или же, наоборот, сидя (водители, офисные сотрудники).

Варикозной **болезни подвержены спортсмены,** занимающиеся тяжелой атлетикой (подъем и удержание тяжестей вредны для вен). Также есть виды спорта, которые могут провоцировать развитие болезни косвенно. Например, волейбол. Дело в том, что во время игры спортсмен очень часто совершает прыжки. При приземлении кровь с большой силой бьет по расположенным в венах клапанам — кровь устремляется в обратном направлении, заставляя вены расширяться.

С **курением** варикозная болезнь напрямую не связана. Однако у курящих, как правило, развивается хронический

КСТАТИ

По статистике, варикозная болезнь чаще всего поражает людей, проживающих в развитых странах, особенно в больших городах. Всему виной гиподинамия (недостаток движения и физических нагрузок), которой страдают все жители развитых стран.

кашель. Он, так же как и прыжки, создает большую нагрузку на вены. Кроме того, при курении нарушается питание венозной стенки, поэтому если у пациента есть наследственная предрасположенность к варикозу, курение может усугубить ситуацию.

О риске развития осложнений

Тромбоз — это очень частая вещь, и у любого человека, который страдает варикозной болезнью, рано или поздно случится тромбофлебит. Но предрасположенность человека с варикозной болезнью к развитию тромбофлебита как поверхностных вен, так и глубоких в разы выше, чем у человека, у которого варикозной болезни нет.

И конечно, это проявляется как в виде закупорки сосудов, так и в виде тромбоэмболии, когда тромб не закупоривает сосуд, но, образовавшись внутри сосудистого русла, с током крови отправляется в легочную артерию. Это приводит к так называемой **тромбоэмболии легочной артерии** — это самое тяжелое осложнение, которое бывает при варикозной болезни. Оно очень часто заканчивается фатально: от этого ежегодно погибают около 100 тысяч россиян.

Женская проблема?

Варикозная болезнь — очень распространенный недуг. Им страдают примерно 20% всех женщин на планете.

Варикоз — заболевание наследственное. То есть предрасположенность к нему переходит с генами от родителей. Чаще всего этот недуг передается по материнской линии, причем через поколение — от бабушки к внучке.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Варикозная болезнь считается одним из самых давних заболеваний. Упоминания о нем есть у древних египтян, римлян и многих других народов. О ней знали и на Руси. И те методы диагностики и лечения, которые существовали давно, до сих пор остаются и успешно используются.

Кроме того, сам факт принадлежности к женскому полу рассматривается как фактор риска. Беременность нередко становится толчком к развитию варикозной болезни любой формы. Причем недуг, как правило, проявляет себя уже после родов.

Также большую роль играет гормональный фон. Дело в том, что женские половые гормоны влияют на стенку вены расслабляющим образом и немного «размягчают» ее структуру. Поэтому вены у женщин поражаются быстрее и в большем объеме.

Больше всего варикозная болезнь распространена среди женщин 40–50 лет. Однако за последние 10 лет данный недуг сильно «помолодел». К врачам с вздувшимися венами все чаще стали обращаться девушки 17–18 лет.

Тем не менее утверждать, что мужчины страдают варикозной болезнью намного реже, сложно. Опираясь на статистику, можно говорить о соотношении один больной мужчина на четырех женщин. Но нельзя быть уверенным в точности этих цифр.

Дело в том, что женщины посещают врачей гораздо чаще, в то время как мужчины обращаются уже только тогда, когда недуг начинает серьезно им мешать.

Кроме того, женщин гораздо сильнее беспокоят косметические недостатки. Поэтому некоторые врачи считают, что на самом деле мужчин и женщин, страдающих варикозной болезнью, примерно равное количество.

Основные симптомы болезни

Варикозная болезнь — это на самом деле только разновидность хронических заболеваний вен. Чем более индустриально развита страна, тем более высока частота варикозной болезни.

Проявляется она в виде двух основных симптомов. Первый и самый главный, что обуславливает название варикозной болезни, — это **варикозная трансформация поверхностных магистральных сосудов** ног. Если вены изменяются и становятся заметными, отличающимися от тех, что были раньше, то это явный признак варикозной болезни.

Второй симптом, который обуславливает тяжесть страданий и часто вынуждает обращаться за помощью, — **хроническая венозная недостаточность**.

Два этих симптома между собой тесно связаны. Варикозная трансформация приводит к накапливанию балластной крови в поверхностных венах. Это проявляется в несоответствии ее притока и оттока. По артериям кровь притекает, предположим, в объеме 1 литр в час, и обратно должен уйти тот же объем. Если этот баланс нарушился, то возникает накопление крови в венах, они растягиваются, становятся все больше и больше. Чем дольше человек находится в таком измененном состоянии, тем больше у него скапливается этой балластной крови, тем больше становятся вены.

Здесь речь идет о магистральном типе варикоза, а бывает, что поражаются мелкие венки, которые часто беспокоят девушек. Тогда механизм формирования расширений другой.

Признаки варикозного расширения

- Припухлости вдоль венозного русла
- Судороги икроножных мышц
- Отек лодыжек
- Боль
- Тяжесть
- Усталость в области ниже колен
- Ощущение тепла в ногах, особенно после длительного и неподвижного стояния или сидения

Кровь скапливается в венах нижней части ног, на коже проступают темно-коричневые и бурые пятна.

ФАКТ В ТЕМУ

Вены очень чувствительны к изменениям гормонального статуса, в частности, женские половые гормоны расслабляют гладкомышечную мускулатуру. При этом вены становятся бесформенными и некрасивыми, тоже переполняются кровью и выпадают из общей циркуляции венозной крови, что приводит к такому же эффекту, как при большой варикозной болезни, при магистральном ее типе.

Без операции не обойтись

Можно ли избавиться от варикоза, не прибегая к операции? Об этом рассказывает доктор медицинских наук, ангиохирург, профессор Максим Николаевич КУДЫКИН.

Есть варикозная болезнь, которая требует исключительно хирургического воздействия. Невозможно представить себе обратного развития варикозно трансформированного сосуда. Если он уже расширен, обратно в нормальный не превратится никогда.

Но этот варикозно расширенный сосуд может быть значим для человека, а может и не иметь существенного значения. Он может привести к хронической венозной недостаточности, а может и не привести. Он может быть причиной эстетического дискомфорта, а может являться источником функционального расстройства.

Если мы говорим о нарушении функции, то функция венозной системы может быть скорректирована с помощью консервативных средств. Мы знаем три вида консервативного лечения:

- фармакотерапия (различные лекарства);
- компрессионное лечение (компрессионный трикотаж: чулки, гольфы, бинты, чтобы вены находились в сжатом состоянии);
- топические средства (мази и гели).

Это дает эффект, пусть длительный и стойкий, но только на время приема медикаментозных средств. Если вены извратили нормальное движение крови, то нормализо-

вать это можно только с помощью хирургического вмешательства.

Флеботоники в аптечке

О том, как решить проблему здоровья и красоты ног с помощью лекарственных препаратов, рассказывает сердечно-сосудистый хирург, врач-флеболог высшей категории Валерий Васильевич КАТЫНОВ.

Таблетки против варикоза

Вылечить варикозную болезнь таблетками невозможно — это неизлечимый недуг. Подобных чудо-средств не существует. Наследственность человеку никто не исправит.

Однако развитие этого недуга можно затормозить. Если вы делаете операции, пьете таблетки, носите компрессионный трикотаж, то болезнь удастся существенно замедлить и даже избежать осложнений. А вот если рекомендации врача не соблюдать, осложнения разовьются очень быстро.

Можно усомниться в целесообразности использования медикаментов, раз единственный способ решить проблему — просто удалить вздувшуюся вену. Но тут нужно понимать, что мы убираем вены, которые нормально не работают. Но ведь основная проблема заключается вовсе не в этих венах.

Беда в том, что варикозная болезнь развивается из-за врожденной слабости венозной стенки на всех уровнях. А это значит, что под угрозой находятся вены всего организма. Не только крупные, видимые глазом и доступные для хирургического удаления, но и мелкие, находящиеся в толще тканей. И вот на них-то и направлено медикаментозное лечение.

Флеботоники дают результат

Медикаментозное лечение предполагает использование флеботоников. Эти препараты делают венозную стенку более эластичной, упругой и крепкой — вены становятся менее подверженными растяжениям, их работа улучшается.

Официально флеботоники не считаются строго обязательными при хирургическом лечении. Однако во многих научных работах говорится о том, что число осложнений после операций при параллельном приеме флеботоников заметно сокращается. Флебология за последние годы серьезно продвинулась вперед. И результаты операций стали гораздо лучше.

Лечебный эффект медицинской пиявки

ПОМНИТЕ!

Гирудотерапия не заменяет другие методы лечения варикозной болезни и должна применяться в комплексе с ними. Полностью устранить варикозное расширение вен пиявки не в силах, но они могут значительно улучшить состояние венозной системы ног, ускорить заживление язв и снять воспаление при тромбофлебитах.

Лечение пиявками — весьма популярный метод, когда речь идет о различных сосудистых заболеваниях.

Лечебное действие пиявок основано не только и не столько на их способности высасывать кровь, сколько на том, что при прокусывании пиявкой кожи в организм человека поступает секрет ее слюнных желез. В слюне пиявок

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Вопрос о необходимости применения пиявок при варикозном расширении вен должен решать квалифицированный врач — желательно гирудотерапевт.

содержится огромное количество самых разных биологически активных веществ, которые и оказывают целебное действие.

Для флебологии важно, что слюнный секрет пиявок содержит такие биологически активные вещества, как гирудин, ингибитор тромбина, а также другие компоненты, влияющие на свертываемость крови.

При попадании в организм человека слюнный секрет пиявок производит антикоагулирующее и болеутоляющее действие. Поэтому в ряде случаев гирудотерапия помогает бороться с варикозной болезнью и ее осложнениями.

Пиявки благодаря тромболитическим и противовоспалительным свойствам слюны помогают остановить процесс развития тромбофлебита в самом его начале и предотвратить образование тромба.

Особенности процедуры

- При тромбофлебите пиявки ставят на покрасневшие участки кожи, но ни в коем случае не над самой веной.
- После устранения острых проявлений болезни возможна повторная гирудотерапия проблемных зон. В зависимости от того, насколько выражено воспаление и как больной переносит процедуру, ее можно проводить курсом в 6–8 суток.

- Количество используемых пиявок составляет от 3 до 10 и зависит от протяженности расширенных вен и выраженности местных патологических изменений. При отсутствии признаков воспаления сеансы проводятся 2–3 раза в неделю.

- По окончании процедуры обязательно накладывается эластический бинт или надеваются компрессионные гольфы или чулки.

Противопоказания при гирудотерапии

Как и любые другие методы лечения, гирудотерапия может в отдельных случаях приводить к нежелательным последствиям и осложнениям. Поэтому лечение пиявками должен проводить опытный специалист, который может определить показания и противопоказания к процедуре и выполнить ее достаточно квалифицированно и безопасно.

Противопоказаниями могут быть:

- заболевания крови со снижением ее свертываемости (например, гемофилия);
- анемия (малокровие);
- общее истощение организма;
- преклонный возраст;
- стойкое снижение артериального давления;
- беременность;

ВНИМАНИЕ!

При лечении варикозной болезни с помощью пиявок возможны достаточно сильные кровотечения. Обычно это происходит в тех случаях, когда пиявку ставят на истонченную кожу непосредственно над расширенной веной. При этом нужно обработать кровоточащее место спиртом или йодом и наложить тугую давящую повязку.

- воспалительные заболевания кожи (пиодермия, фурункулез и др.);
- индивидуальная непереносимость пиявок, при которой у человека возникают аллергические реакции.

Еще один вид осложнения, встречающийся при лечении пиявками, — инфицирование ранки болезнетворными микробами. Это может случиться при нарушении методики проведения процедуры, недостаточной стерильности перевязочного материала или при расчесах на месте укуса. Поэтому за кожей здесь нужно регулярно следить, обрабатывая ее раствором йода и закрывая стерильной повязкой.

Откуда берутся узлы

Что происходит в вене при варикозе?

Варикозное расширение вен — болезнь неторопливая в своем развитии. После появления первых признаков недуга до образования выпуклых, некрасиво выступающих на ногах венозных узлов проходит не один год.

Откуда же берутся эти узлы, кто их завязал? А это и не узлы вовсе, а своеобразные сосудистые расшире-

ния-мешочки, в которых застаивается кровь. Образовались же они потому, что в венозных стенках произошли изменения.

Наследственность

Недостаток эластических и гладкомышечных волокон в венозной стенке, который может быть запрограммирован в генах, приводит к тому, что вена утрачивает способность полностью восстанавливать свой нормальный диаметр. Постепенно под действием периодического возрастания венозного давления (например, во время работы) вена начинает растягиваться. Сначала она увеличивается в диаметре, а затем и по длине.

Неправильный образ жизни

Нарушению тонуса венозной стенки способствует также гибель нервных структур сосуда, происходящая вследствие их чрезмерного растяжения или под действием вредных экологических условий, курения, злоупотребления алкоголем.

На фоне этих неблагоприятных факторов усиливается и негативное влияние тяжелой физической работы, постоянного пребывания в помещениях с высокой температурой воздуха.

Постоянное переполнение вены кровью и ее растяжение вызывают хроническое нарушение питания и гибель эластических и мышечных волокон. Тонус сосуда постепенно снижается, стенки его истончаются и слабеют.

Сбой в работе венозных клапанов

На начальных стадиях все вышеперечисленные патологические изменения происходят лишь на некоторых небольших участках, но по мере прогрессирования недуга все больше и больше вен подвергаются разрушению. Иногда целиком перестают функционировать крупные сосудистые русла подкожных вен.

Ослабленные стенки сосудов легко подвергаются травматизации, образуя синяки, которые вначале бывают маленькими и легко рассасываются, но со временем могут сливаться в крупные кровоподтеки.

В результате увеличения диаметра вены, распираемой скопившейся кровью, створки венозных клапанов перестают плотно смыкаться, и в образовавшуюся щель кровь устремляется вниз. Так образуется порочный круг.

ВАЖНО!

До тех пор пока клапаны худо-бедно работают, варикозное расширение вен считается компенсированным. Но как только их деятельность становится неэффективной, кровь не может вырваться за пределы нижних конечностей, и здесь уже требуется серьезное лечение.

Последствия

Какими последствиями для больного грозит венозный застой?

Венозный застой у людей с варикозной болезнью иногда бывает настолько сильным, что в ногах скапливается до литра обездвиженной крови. Прекращение кровотока ведет к нарушению питания и гибели клеток, которые страдают не только от гипоксии, но и от вредного воздействия невыведенных продуктов обмена.

Атрофируются клетки ножных мышц, подкожной клетчатки, нередко становятся ломкими ногти на пальцах стопы. Кожа при этом истончается, пересыхает и начинает шелушиться.

В довершение всего нарушается проницаемость мелких сосудов, из которых выходят плазма и клетки крови. Попавшие в окружающие ткани эритроциты разрушают-

ся, и модифицированный гемоглобин окрашивает кожу голеней характерными бурыми пятнами. А отсюда уже и до трофических язв недалеко.

Болезни, отягчающие варикоз

Какие сопутствующие заболевания могут спровоцировать появление варикоза?

Есть целая группа болезней, которые оказывают влияние на течение заболеваний вен. Например, ожирение.

Вторая группа связана с неправильной работой опорно-двигательной системы.

Очень большое влияние оказывает плоскостопие. Неправильная работа стопы – неправильная работа всей опорно-двигательной системы.

Отягощают варикоз и разные суставные болезни. Но в целом больше других влияют на ситуацию болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Как проводится диагностика

У меня стали выпячиваться вены на ногах, с утра беспокоят судороги ног. Какое обследование надо провести?

Н. МИХОПАРОВ, Свердловская область.

Варикозная болезнь делится на две стадии: стадию компенсации, когда нет никаких жалоб, только видны расширенные вены, и стадию декомпенсации, когда появляются боль в ногах и отеки.

Чтобы подтвердить диагноз, пациенту необходимо пройти ультразвуковое обследование. При выполнении УЗИ ставится несколько задач. Первая и самая основная — установить проходимость глубокой венозной системы. Вторая — узнать, в каких местах наблюдается ретроградный (обратный) ток крови и на каких уровнях не работают клапаны.

Очень важно определить на УЗИ, нет ли вторичного варикозного расширения вен, когда избыточное давление венозной крови обусловлено наличием какой-то другой патологии. Например, при врожденной гипоплазии глубоких вен.

При этом недуге глубокие вены имеют диаметр 2–3 мм, в то время как норма составляет 7–8 мм. В результате глубокие вены не справляются со своей задачей, и их функцию берут на себя поверхностные вены. Разумеется, при этом они расширяются: им приходится прокачивать больше крови, чем обычно. На вид их трудно отличить от обычного варикоза. Но на самом деле это не истинная, а вторичная варикозная болезнь. И если эти вены убрать — станет только хуже.

Также на УЗИ можно выявить тромбофлебит глубоких вен, когда в них образуется тромб, перекрывающий ток крови. Это тоже вторичный варикоз. И в этом случае, если вены убрать, можно навредить организму.

Когда страдают ноги...

Какие методы используют для лечения варикозной болезни?

Лечение варикоза зависит от степени выраженности и распространенности патологического процесса.

На начальной стадии развития болезни и при наличии противопоказаний к операции применяют эластичные бинты и медицинский компрессионный трикотаж (гольфы, чул-

ки, колготки). При сильно выраженном варикозном расширении вен прибегают к операции.

Для лечения варикозного расширения вен используют:

– фармацевтические средства;

– склеротерапию (введение в вены специальных препаратов);

– лазеротерапию;

– микрофлебэктомию либо венэктомию (удаление варикозных вен через микроразрезы на коже).

Тромбофлебит

Чем опасен острый тромбофлебит?

Если такое заболевание, как варикозное расширение вен, осложняется присоединившимся тромбофлебитом, то есть воспалением стенок сосудов, ситуация в венозной системе ног резко ухудшается.

Во-первых, при этом еще больше **затрудняется отток венозной крови**, а во-вторых, тромбофлебит как источник инфекционного процесса порождает предрасположенность к развитию различных гнойных осложнений – гнойного абсцесса и гнойной флегмонии. В конечном итоге **дело может кончиться сепсисом – общим заражением крови.**

При неблагоприятных обстоятельствах – например, при повышенной свертываемости крови, затяжных гнойных процессах, болезнях сердца, обездвиженности больного человека – тромбофлебит варикозных вен может распространиться и на глубокие вены.

Состояние больного при этом резко ухудшается, возникает опасность грозного осложнения – **эмболии легочной артерии.**

Эмболия развивается в том случае, когда кровяной сгусток-тромб, появившийся в глубокой вене, прикрепляется к венозной стенке лишь небольшой своей частью, а

в основном свободно болтается в слишком широкой для него вене.

При ускорении кровотока **тромб может оторваться**. Пока он свободно продвигается по широкому кровяному руслу, он не опасен. Но когда он задержится в более мелком сосуде, он способен наглухо закупорить его. И если этот сосуд находится в жизненно важном органе, возникает угроза не только здоровью, но и жизни.

Одним из таких случаев и является эмболия легочной артерии. К счастью, она случается достаточно редко, и все же при первых признаках тромбофлебита и тем более при вовлечении в процесс глубоких вен необходимо срочно обратиться к врачу по поводу лечения недуга.

Гимнастика + фитотерапия

• При варикозном расширении вен не обойтись без гимнастики, которую придется делать всю жизнь независимо от того, делали операцию или нет.

Лежа на спине с приподнятыми на высоту 50 см ногами (ноги лежат на подставке, брюшной пресс расслаблен) сделать 120 движений стопами вверх и вниз в максимальной амплитуде (счет в одну сторону).

Встать и постоять 2 минуты. Затем вновь лечь и повторить 120 движений стопами. Встать и постоять 3 минуты.

Третий раз лечь и повторить 120 движений стопами, после чего встать и походить 2–3 минуты. Повторить 2 раза в день, утром и вечером.

• Принимать одновременно с гимнастикой настой цветков донника. 2 ст. ложки сухого сырья залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по трети стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

Донник хорошо разжижает кровь и препятствует образованию тромбов. Донник можно заменить цветками таволги. Это растение тоже способствует разжижению крови.

О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,
г. Волжский Волгоградской области.

Помощь при варикозе

Топинамбур и мускат

• При варикозном расширении вен взять по 20 г сухих измельченных цветков топинамбура и корневищ аира, залить 0,5 л яблочного вина домашнего приготовления, настоять в темном прохладном месте 2 недели, процедить. Пить по 2 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 50 г сухих цветков топинамбура и 100 г сухих цветков акации белой залить 1 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить, остаток отжать. Полученное средство использовать для компрессов.

• Взять по 100 г истолченных в порошок зерен мускатного ореха и цветков топинамбура. Залить 1 л водки, настоять в темном месте 10 дней. Периодически настойку взбалтывать и хранить в темном месте. Принимать при расширении вен по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

• 250 г мускатного ореха натереть на мелкой терке, залить 1 л водки, 2 недели настаивать, периодически встряхивая. В готовый раствор добавить 30 г щитолистника азиатского, 30 г порошка мушмулы. Пить по 30 капель 4 раза в день при варикозном расширении вен.

Мелисса и мята

• Смешать сухие измельченные листья мелиссы — 2 части, траву полыни горькой — 1 часть, листья каланхоэ —

4 части. Залить 3 ст. ложками кислого молока 2 ст. ложки смеси и приложить кашицу на ткани к больному месту. Менять повязку 3–4 раза в сутки.

• Смешать 300 мл свежеприготовленного морковного сока, 200 мл сока шпината, 50 г измельченных в кашицу листьев мелиссы. Настоять в темном прохладном месте 1 час, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать небольшими глотками в течение дня.

• 1 ч. ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 100 мл кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить.

Смешать настой с равным количеством молочной сыворотки. Принимать при варикозном расширении вен по трети стакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

• Если по ночам вас беспокоят неприятные ощущения в ногах (онемение, судороги, тяжесть), то перед сном следует 2 минуты постоять в ванне, обливая ноги, начиная от ступней к коленям, холодным настоем мелиссы.

• Взять 10 капель эфирного масла имбиря, 10 капель эфирного масла мяты, 1 баночку медицинского вазелина. Тщательно смешать все компоненты. Наносить получившуюся мазь на варикозные вены ежедневно, лучше всего перед сном, оставляя ее на всю ночь.

О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,
г. Волжский Волгоградской области.

Чайный гриб снимет боль

Давно страдаю от варикозного расширения вен. Днем терпимо, а ночью беспокоит. Ноги ломит, не могу уснуть. Я приспособилась лечиться таким образом.

Ноги на ночь натираю чайным грибом. Жаль, что эту «лечебную медузу» не продают в магазинах. Или натираю ноги водкой, тройным одеколоном. Надеваю тонкие шерстяные чулки.

Ложусь, а под ступни ног подкладываю валик из одеяла высотой 10 см (ноги у меня приподняты до колен). И это мне помогает — ноги успокаиваются, и я засыпаю.

А. БАТАШОВА,
г. Нижний Новгород.

Мазь на барсучьем жире

Расскажу, как мой отчим лечил варикоз. Страдают от этого недуга многие, но не все знают, как себе помочь. А отчим нашел такой способ, пусть и не самый простой, но зато эффективный. Он готовил для себя специальные мази и отвары, которые помогли ему снять отеки и успокоить вены.

Для мази

Для приготовления мази необходимы корень горца змеиного (спорыша), трава донника, цветки календулы, цветки клевера, семена льна, лист мяты, корень одуванчика, цветки ромашки, трава чистотела, лист эвкалипта.

Каждой травы он сыпал поровну, тщательно перемешивал и смалывал в порошок. Затем 3 ст. ложки смеси заливал 100 мл кипятка и кипятил на малом огне при постоянном помешивании 5 минут. После этого полученную массу разводил растопленным свиным жиром.

Еще лучше, если вам удастся добыть барсучий жир — он сам по себе обладает заживляющим эффектом (можно и в аптеке купить). Жира потребуется 75 г.

Также добавить 75 г растительного масла. Снова тщательно перемешать — и мазь готова. Хранить ее нужно в холодильнике, на средней полке.

Мазь отчим наносил толстым слоем на вены, покрывал двумя слоями бинта, одним слоем полиэтилена и забинтовывал. Повязку старался менять 3 раза в день. Кстати, мази из растений он часто сочетал с официальными мазями (гепариновой, троксевазиновой).

Для отвара

Одновременно с применением мази отчим пил отвар. Для ее приготовления нужно взять равное количество травы спорыша, цветков клевера, корня одуванчика, листьев мать-и-мачехи, травы пустырника, цветков ромашки, створок фасоли, корня или травы цикория, травы чистотела.

2 ст. ложки сбора засыпать в термос, залить 500 мл кипятка и настаивать ночь. Принимать по четверти-трети стакана 3–4 раза в день.

Благодаря этим средствам отчиму удалось существенно улучшить свое состояние и уменьшить проявления варикоза.

В. КРЫЛОВ,
Ленинградская область.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.
Приворот. Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.

Реклама.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

Глава IV

Геморрой

Деликатное страдание

Геморрой — это варикозное расширение вен прямой кишки. Это очень распространенное заболевание. Оно, как и другие венозные недуги, развивается на фоне врожденной либо приобретенной слабости сосудистой стенки.

Расширение геморроидальных вен развивается постепенно. Вначале симптомы неблагополучия беспокоят мало, и многие долгие годы терпят:

- слабый зуд в области ануса;
- чувство некоторого жжения в заднем проходе;
- ощущение неполноценности акта дефекации;
- дискомфорт в промежности.

Подобные явления усиливаются после употребления спиртных напитков, принятия горячей ванны, физической нагрузки, но люди склонны их переносить и дальше, лишь бы не идти к врачу со столь деликатной, как многие считают, неприятностью.

Однако позже, вследствие дальнейшего прогрессирования процесса, появляются весьма серьезные симптомы в виде кровотечений различной интенсивности, выпадающие венозные узлы болят, мешают сидеть, ходить и даже

ОПАСНО!

Если не обращать внимания на воспаленные геморроидальные вены, не заниматься их лечением, это может привести к развитию тромбоза, а также выпадению и ущемлению узлов, что, в свою очередь, чревато развитием некроза.

лежать, они воспаляются — и вот тогда пациенту волей-неволей приходится идти к проктологу.

«Неприличная» болезнь

Не многие знают, что геморроидальное венозное сплетение и его узлы в прямой кишке есть у всех людей от природы — это механизм запирания ануса (заднего прохода).

По причине слабости соединительной ткани в слизистой оболочке, патологий в венозных стенках или в результате натуживания при запорах или в процессе родов эти узлы увеличиваются, в них нарушается кровообращение, они опускаются вместе со слизистой вниз и начинают выпячиваться наружу.

Кто в зоне риска?

- Те, кто ведет сидячий образ жизни, имеет сидячую работу, из-за чего происходит застой крови в венах малого таза;
- страдает ожирением — лишний вес перегружает вены;
- имеет воспалительные заболевания в области малого таза;

- часто употребляет острую, соленую, копченую, пряную пищу — она раздражает и ослабляет слизистую кишечника;
- занимается тяжелой атлетикой, борьбой и другими силовыми видами спорта;
- вынужден постоянно выполнять тяжелую физическую работу;
- часто практикует тряскую езду (наездники, мотоциклисты);
- любит выпить.

Что же тут стыдного?

Если варикозные узлы вздуваются на венах ног, многие люди вслух обсуждают проблему, пытаясь выяснить, кто чем лечится. Совсем другая ситуация с геморроем. О нем не принято упоминать, напротив, проблему большинство страдальцев всеми силами скрывают часто даже от родных. И все бы ничего, если б человек пошел со своим заболеванием к врачу. Но нет! К врачу тоже неудобно идти!

Совершенно непонятно почему, ведь вены везде одинаковы — для врача узел хоть под коленкой, хоть в анусе остается просто расширенным участком вены. И пусть лечат их разные доктора (варикоз — флебологи, геморрой — проктологи), сути дела это не меняет.

Оценить ситуацию и преодолеть чувство стеснения при походе к проктологу помогут цифры. Те или иные проявления геморроя имеют 70% людей. 40% всех обращений к медикам — по поводу заболеваний кишечника.

Причины болезни

К причинам, провоцирующим возникновение геморроя, можно отнести:

- неблагоприятные условия работы (длительное пребывание в сидячем положении или на ногах, тяжелый физический труд);
- проблемы с опорожнением кишечника (запоры);
- у женщин — беременность и роды;
- у мужчин — заболевания предстательной железы и затруднения с мочеиспусканием;
- злоупотребление алкогольными напитками, грубой и жирной пищей.

Четыре стадии недуга

Первая стадия

Ее характеризует безболезненность процесса, расширенные узлы находятся внутри прямой кишки. Пациент ощущает лишь слабый дискомфорт при дефекации. Заболевание обнаруживается, как правило, при анаскопическом исследовании.

Вторая стадия

Во время дефекации появляется выпадение узлов за пределы прямой кишки. Человек этого практически не замечает, так как потом происходит их самопроизвольное вправление. К ощущениям дискомфорта ча-

сто присоединяются кровотечения, выделения, зуд в области ануса.

Третья стадия

Геморроидальные узлы выпадают как во время дефекации, так и при повышении внутрибрюшного давления, которым сопровождается физическое напряжение. Самопроизвольно узлы не вправляются, однако удается это сделать рукой.

Четвертая стадия

Выпавшие узлы не удается вправить рукой. Возникает опасность тромбоза вен и анемии вследствие обильных кровотечений.

Перед посещением проктолога

Когда геморрой, как говорится, «достал», человек все же набирается смелости, чтобы обратиться с этой проблемой к врачу.

1 Накануне такого решительного шага не следует принимать те продукты, которые вызывают метеоризм (усиление газообразования в кишечнике). Каждому человеку известно, от чего его, попросту говоря, «пучит»: от капусты, ржаного хлеба, бобовых, репчатого лука и т. д.

2 Перед посещением проктолога дома необходимо очистить прямую кишку от каловых масс, а для этого нужно либо использовать слабительный препарат, либо сделать очищающие клизмы.

3 Как правильно выполнить эту процедуру? Клизмы делают простой водой. Вода в клизме должна быть комнатной температуры, объем — 1,5 л.

4 Потребуется поставить три клизмы: одну — вечером накануне осмотра, еще две — утром в день посещения проктолога, не менее чем за 2 часа до похода в поликлинику.
Между двумя утренними клизмами должно пройти 30 минут.
Вода должна находиться в прямой кишке по возможности от 5 до 10 минут, при этом полезно подвигаться, походить, даже слегка попрыгать.
Действие клизмы улучшится, если в воде растворить (на выбор) 0,5 ч. ложки тертого детского мыла, 2–3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку соли или отвар ромашки.

5 Конечно, гораздо проще и удобнее освободить прямую кишку от каловых масс посредством приёма слабительного средства, но этот процесс исключает контроль времени, который в данном случае важен, ведь предстоит поход к врачу. Поэтому сейчас для такой цели слабительные препараты поставляются уже в микроклизмах (например, норгалакс, микролакс и др.).
Раствор надо вводить в прямую кишку за 2–3 часа до визита к проктологу. Такие препараты подействуют в течение полутора часов, при этом прямая кишка полностью очистится.

6 Все эти правила касаются заранее запланированного осмотра. Если же началось кровотечение из ануса или в прямом проходе появились сильные боли, врач не отменит прием даже без предварительного очищения прямой кишки.

Особенности лечения

Диагностика

Диагноз геморроидального варикоза вен установить не так уж сложно.

Во-первых, к врачу человек приходит обычно уже на такой стадии болезни, что увеличенные участки вен можно прощупать пальцем или увидеть невооруженным глазом.

Во-вторых, есть и инструментальные способы: аноскопия, ректороманоскопия и другие, при проведении которых прямая кишка осматривается изнутри на расстоянии 30–35 см.

На начальной стадии

Начальные стадии геморроя являются показанием к консервативной терапии.

- Первое и непреложное правило: регулирование диеты с целью предупреждения запоров. В рацион включаются фрукты, овощи, кисломолочные продукты, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, растительное масло. Запрещаются к употреблению специи и алкоголь.

- Из домашних средств можно применять прохладные ванночки и обмывания ануса, тщательный туалет заднего прохода с применением воды после каждой дефекации, гимнастические упражнения, направленные на предупреждение застоя крови в органах малого таза.

- Врач назначит лекарственные и очистительные клизмы, пропишет мази и ректальные свечи, содержащие, как правило, несколько активных компонентов.

- В запущенных случаях понадобятся средства, улучшающие венозный тонус и препятствующие образованию тромбов. Их надо принимать внутрь, обычно это таблетки и капсулы.

На поздней стадии

Осложненный, например тромбозом, геморрой служит показанием к оперативному вмешательству. Как правило, производится перевязка или иссечение узлов.

Кроме того, сегодня существуют и щадящие (полухирургические) методы: склеротерапия, воздействие экстремальными температурами (криодеструкция и фокусная инфракрасная коагуляция), лигирование узлов с помощью латексных колец.

Применение этих методик возможно на любой стадии заболевания, однако на более поздних они используются преимущественно в качестве подготовки к выполнению радикальной операции.

Лазер вместо операции

С развитием и совершенствованием хирургического направления геморроидальную болезнь чаще стали лечить малоинвазивными, то есть щадящими, с наименьшей травматизацией, методами.

К таковым относятся:

- инфракрасная фокусная коагуляция;
- операция с использованием аппарата «Лига Суре»;
- склеротерапия;
- лигирование латексными кольцами;

- лазерная коагуляция;
- криотерапия.

ФАКТ В ТЕМУ

Традиционный, применяемый иногда и по сей день метод лечения геморроя скальпелем заключается в иссечении (удалении) геморроидальных узлов. Операция довольно травматичная, выполняется под общим наркозом.

После такого вмешательства акт дефекации вызывает довольно сильную боль, поэтому, пока раны не заживут, пациенту назначается специальная диета. Период восстановления занимает довольно продолжительное время.

Фокусная коагуляция

При фокусной коагуляции на геморроидальный узел воздействуют высокой температурой, создаваемой термокоагулятором. Его прикладывают к патогенной зоне в нескольких местах на 1–2 секунды.

На этом участке возникает микроожог, вследствие чего узел, лишенный кровоснабжения, слипается, уменьшается, наступает некроз его тканей, и он со временем сам отпадает.

К привычному режиму жизни после такой манипуляции человек возвращается уже на следующий день.

Аппарат «Лига Суре»

Аппарат «Лига Суре» действует как сварочный механизм — он попросту заваривает сосуды. При этом белок ткани, и прежде всего коллаген сосудистой стенки, изменяет свою природную структуру и буквально высыхает. Сухая пленка ткани вскоре отпадает самостоятельно.

Лигирование

Процедуру лигирования (пережимания) геморройного узла латексными кольцами нельзя назвать такой уж новой, но она по-прежнему надежна, эффективна и потому популярна.

Упругое кольцо, надетое на основание геморроидного узла, вызывает нарушение его кровоснабжения и, как следствие, ишемию тканей. Узел отмирает и через 7–10 суток отторгается. Иногда требуется проведение нескольких сеансов с интервалом 14–16 дней.

Лазерная коагуляция

При лазерной коагуляции геморроидальные узлы иссекаются не скальпелем, а лучом лазера, что ведет к более быстрому заживлению раневой поверхности.

Криотерапия

Геморроидальный узел подвергается замораживанию в течение 2–3 минут, после оттаивания происходит отмирание узла, и на месте воздействия образуется ранка, которая постепенно заживает. Данное воздействие чаще всего проводится под местной анестезией.

Склеротерапия

Склеротерапия — метод, широко применяемый для лечения варикозно расширенных вен на ногах, который нашел свое применение и в устранении варикозных узлов в прямой кишке.

В узел вводится специальное вещество, которое склеивает его стенки, в результате чего происходит атрофия тканей, а затем и самопроизвольное их рассасывание с заменой на соединительную ткань.

Операция выполняется в условиях поликлиники, не требует общей и местной анестезии, продолжается всего несколько минут, но метод применяется лишь на ранних стадиях заболевания.

Во избежание болевого синдрома введение склерозанта осуществляется не более чем в два геморроидальных узла. Возможно повторное проведение склеротерапии через 12–14 дней после первого сеанса.

Противопоказания

Противопоказаниями для использования малоинвазивных методов являются:

- тромбоз геморроидальных узлов;
- анальная трещина;
- острый и хронический парапроктит;
- другие воспалительные заболевания анального канала и промежности.

Существенным недостатком всех малоинвазивных методов лечения геморроя является их нерадикальность. Они не устраняют главной причины геморроя — избыточного притока крови к геморроидальным узлам.

Симптомы болезни

По каким симптомам можно определить развитие геморроя, что должно насторожить?

Для геморроя характерны следующие основные симптомы:

- кровотечение при дефекации, примесь крови в каловых массах;

- зуд, жжение в области ануса;
- ощущение, что в прямой кишке находится инородное тело;
- чувство напряжения в области заднего прохода;
- выпадение узлов из прямой кишки;
- боль при дефекации, ходьбе, в положении сидя;
- болезненность геморроидальных узлов на ощупь;
- ощущение влажности в анусе;
- выделение слизи из заднего прохода;
- чувство неполного опорожнения кишечника.

Как унять боль

? Почему при геморрое возникает боль?

Потому что выпадающие венозные узлы ущемляются при спазмах сфинктера — этого естественного зажима, которым заканчивается задний проход.

Геморроидальный узел чаще всего при этом бывает воспален, а может, в нем уже есть и тромбоз, поэтому любое прикосновение приносит страдания.

При консервативном лечении врачи воздействуют на такую проблему с помощью обезболивающих средств, обычно анальгетиков. Широко применяются и комбинированные средства, в состав которых, помимо обезболивающих, входят противовоспалительные компоненты. Весьма эффективными являются ауробин, ультрапрокт, проктогливенол, нефлуан и т. д.

Помогут мази и свечи

? Целесообразно ли использование мазей и свечей при геморрое?

При остром геморрое прежде всего показано консервативное лечение. Применяются общие и местные обезболивающие средства, противовоспалительные препараты, мазевые аппликации, очистительные клизмы (только на ранних стадиях геморроя), также назначаются флеботонические препараты.

При болевом синдроме применяются ненаркотические анальгетики (диклофенак, мовалис, найз, вольтарен, кетонал) и комбинированные препараты наружного использования (ультрапрокт, проктогливенол, гепатромбин Г и др.).

При распространении воспалительного процесса с геморройного узла на окружающие ткани и подкожную клетчатку делают аппликации с противовоспалительными мазями (левомеколь, левосин, мазь Вишневского).

При лечении острого и хронического геморроя в настоящее время обязательно используются флеботонические (повышающие тонус венозных сосудов) препараты (эндотелон, гливенол, цикло-3 форте, детралекс, гинкор форте).

При геморроидальном кровотечении используются свечи, содержащие адреналин, а также местные гемостатические материалы (берипласт, адроксон, спонгостан). Назначаются также гемостатические (то есть кровоостанавливающие) препараты. К ним относятся хлористый кальций, дицинон, викасол.

! ВНИМАНИЕ!

Консервативное лечение геморроидальных узлов не является кардинальным решением проблемы. Навсегда избавить от геморроя способна лишь операция.

Есть вопрос про тромбоз

Какими препаратами лечат тромбоз геморроидальных узлов?

Чтобы устранить тромбирование в воспаленных геморроидальных узлах, применяются средства, называемые антикоагулянтами. Это такие вещества, которые разжижают кровь, делают ее более текучей.

При геморрое используются препараты наружного применения в виде мазей или гелей: например, гепарин, троксевазин, гепатромбин и т. д.

Тромбоз геморроидальных узлов, осложненный воспалением, является показанием к применению комбинированных препаратов, содержащих три компонента: обезболивающий, тромболитический и противовоспалительный. К ним относятся проктоседил и гепатромбин Г.

В большинстве случаев воспаление узлов сопровождается распространением процесса на подкожную клетчатку. В этом случае вышеуказанные препараты применяются в сочетании с водорастворимыми противовоспалительными мазями, такими как левосин, левомеколь, мафенид и т. д.

Страдания «пятой точки»

Предлагаю проверенные народные рецепты лечения геморроя.

Способ № 1

Необходимо приготовить глиняный горшок, 2 л молока и 4 большие луковицы. Вылейте в горшок молоко и опустите очищенные луковицы. Горшок плотно закройте и поставьте в духовку. Все это нужно парить на медленном огне.

Затем замените крышку горшка на другую, в ней должно быть отверстие, куда вставляется резиновая трубка. Можно трубку и не вставлять: весь секрет в том, чтобы прогреть задний проход паром.

После прогревания смажьте больные узлы вазелином и примите слабительное. Прогревание делайте не чаще чем раз в неделю. Обычно 2–3 процедур бывает достаточно.

Способ № 2

Хорошо помогают микроклизмы из настоя морского индийского риса. Разведите 1 ст. ложку настоя в половине стакана кипяченой воды. Первую неделю лечения делайте клизмы каждый день, вторую неделю — через день.

Способ № 3

Смажьте ватный тампон соком чистотела и вставьте его на ночь в прямую кишку: в первую ночь — на 30 минут, во вторую — на 45 минут, в третью и последующие ночи тампон необходимо держать по часу.

Затем тампон вынимайте и вставляйте другой тампон, с маслом шиповника, на всю ночь. Курс лечения — 2 недели.

Способ № 4

Надежным средством от геморроя считаются примочки из глины с водой. Полезно принимать и глиняный порошок вовнутрь. Однако наиболее эффективны глиняные клизмы и спринцевания.

Приготовьте такую смесь: 1 ст. ложку семени льна вскипятите в 1 л воды и выдержите массу на медленном огне 20 минут. После этого жидкость надо остудить, процедить и соединить с глиняной водой — 1–2 ст. ложки глины на 1 стакан воды.

Клизму с этим составом делайте не более 4 раз в неделю, чтобы действие ее было более продуктивным и организм не привыкал к такому лечению.

Лучше начинать лечение с обычной клизмы, постепенно вводя в воду приготовленный раствор. Сначала в малых дозах, а потом в обычных. В этот период следует ограничить прием мясной пищи, а еще лучше перейти на вегетарианское питание, именно оно в комплексе с лечением глиной даст положительный результат.

Профилактика

- Следите, чтобы не было запоров, не раздражайте желудок спиртными напитками, пивом, не ешьте соленого, острого, пряного.
- Остерегайтесь воспалений, особенно нижней части тела.
- Избегайте продолжительной ходьбы и работы стоя, никогда не садитесь на холодные поверхности, особенно на металл.
- После каждого посещения туалета подмывайтесь холодной водой.
- Периодически ставьте вечером клизмы из ромашки или из сушеницы.

З. ЗИЯВУТДИНОВ,
Дагестан.

Немедленно начните лечение

Для профилактики геморроя почаще употребляйте кисломолочные продукты, отруби, капусту, фасоль, свеклу, тыкву, морковь. Возьмите за правило пить по стакану минеральной воды 3 раза в день.

Следите за своим весом, ведите активный образ жизни.

Если у вас уже появился геморрой, то не ждите, что он рассосется сам по себе, немедленно начните лечение.

Народная медицина накопила огромный опыт борьбы с геморроем; применяя некоторые несложные рецепты, можно справиться с болезнью, не прибегая к операции.

ФАКТ В ТЕМУ

Развитие геморроя могут вызвать не только сидячая работа и поднятие тяжестей, но и неправильное питание, хронические запоры, обилие газов в кишечнике, заболевания предстательной железы у мужчин, беременность и гинекологические проблемы у женщин, трещины, язвы заднего прохода, цирроз печени, алкоголизм.

Эффективный курс

• Одним из лучших средств против геморроя считается стальник полевой. Отвар корней этого растения устраняет воспаление и боли, уменьшает кровотечение, способствует заживлению трещин и язв, нормализует стул. Лечебное действие отвара проявляется через 7–10 дней после начала применения.

Отвар готовится так: 15 г корней поместите в эмалированную посуду, залейте 0,5 л кипяченой воды и подержите на водяной бане 30 минут. Затем охладите, процедите, отожмите сырье и доведите полученный отвар кипяченой водой до первоначального объема.

Храните средство в прохладном месте не более 2 суток. Принимайте по 50 мл 3 раза в день перед едой в течение 7 недель.

• Вместе с отваром стальника необходимо применять свечи из белого каменного масла.

1/3 ч. ложки порошка растворите в 1 ч. ложке кипяченой воды, добавьте немного муки, сделайте свечку. Применяйте свечи на ночь.

Курс — месяц, затем нужно сделать перерыв на 15 дней и повторить лечение.

Капли и клизмы

• Можно 3 г белого каменного масла растворить в 600 мл теплой кипяченой воды и использовать для микроклизм (по 30–50 мл) не более 2 недель.

• При геморрое эффективен и конский каштан, который уменьшает проницаемость капилляров, снижает вязкость крови, повышает тонус вен. Препараты этого растения применяются для лечения геморроя, варикозного расширения вен, тромбофлебита.

Настойка из плодов каштана: 100 г дробленых плодов каштана залейте 1 л водки, настаивайте 14 дней, процедите.

Принимайте 3–4 раза в день по 10 капель вместе с 50 мл воды за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца. При необходимости после перерыва на месяц прием средства можно повторить.

С. РЕПИНА,
г. Майкоп, Адыгея.

Геморрой, иди стороной!

• При геморрое выжмите сок из льнянки обыкновенной, соедините его с натуральным сливочным маслом. Тщательно перемешайте смесь, нанесите на тампон и введите в анальное отверстие на 5 часов.

• 2 ч. ложки измельченных корней одуванчика залейте стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 ча-

сов. Процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

• 5–6 г измельченной сухой травы полыни горькой смешайте с медом и используйте при трещинах ануса.

• 1 ст. ложку тысячелистника залейте 1 л воды, настаивайте 30 минут. Процедите, пейте теплым 4 раза в день. Для наружного применения 6 ч. ложек травы заварите 2 стаканами кипятка, дайте настояться час, процедите. Готовый настой используйте для промываний.

Т. КУДРЯЦВЕВА,
п. Оленино Тверской области.

Выручил конский каштан

Несколько лет назад у меня появился геморрой, и поскольку я немного разбираюсь в травах, то решил воспользоваться плодами конского каштана.

Это высокое дерево, которое весной цветет «свечками», а осенью плодоносит в виде коричневых шариков неправильной формы в зеленой колючей оболочке.

Рецепт таков. Нужно собрать плоды, разбить их молотком и тонкую коричневую кожуру (не зеленую колючую) залить водкой. На 100 г сырья (это 2 стакана измельченных кожурок) берется 1 л водки.

Настаивать средство нужно в темном месте 2 недели. Затем следует процедить и принимать натощак по 1 ч. ложке, смешивая с 1/4 стакана теплой воды, 2–3 раза в день. Кушать после этого можно не раньше чем через 30 минут.

У меня геморрой прошел через две недели такого лечения, рецидивов не было. Хотя принимать это средство рекомендуется два месяца.

Кстати, настойку конского каштана еще применяют при гипертонии, варикозном расширении вен, тромбофлебите, аденоме и простатите. Кожура семян каштана не-

заменима при лечении кисты головного мозга, последствий инсульта.

Конский каштан противопоказан при кровотечениях и низком давлении.

А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.

Отвар из коры осины

Хочу посоветовать лечение геморроя. Я мучилась от этой болезни до тех пор, пока мне посоветовали полечиться отваром из коры осины.

1 ст. ложку коры нужно заварить 200 мл кипятка, дать немного настояться и выпить за день в 3 приема.

Еще при геморрое хорошо помогают свежие листья осины, которые скатывают в трубочку и применяют как свечку на ночь.

Полезно и просто пожевать свежие листья осины, выделяющийся сок тоже окажет целебное действие.

Геморрой лечат кора и ягоды калины, красной рябины.

М. ГИЛЕВА,
Пермский край.

Малина остановит кровотечение

По молодости я и не знала, что есть такое заболевание — геморрой, поэтому недуг застал меня врасплох. Мучили боли, иногда даже появлялась кровь. Болезнь я скрывала и даже матери ничего не говорила. Бабушка была гораздо ближе ко мне, и я решила попросить помощи у нее. Бабушка сразу успокоила меня: оказалось, что она и сама с такой болячкой знакома. Правда, у меня геморрой появил-

ся почему-то слишком рано. Бабушка сказала, что сама вылечит меня с помощью малины.

Для лекарства нам понадобились цветки и листья малины (но не ягоды). Бабушка брала по 1 ст. ложке сухих листьев и цветков малины, заливала стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и велела мне делать примочки несколько раз в день по 15–20 минут. Уже через сутки наступило облегчение, а вскоре прекратились кровотечения. Так что от геморроя я избавилась быстро и очень жалела, что не обратилась к бабушке сразу.

Также кровотечение при геморрое останавливает следующее средство.

3–4 ст. ложки хвоща залейте стаканом кипятка, подержите 15–20 минут на водяной бане, затем настаивайте 40–50 минут. Процедите и добавьте кипяченой воды комнатной температуры до первоначального объема. Пейте по полстакана 3 раза в день.

Н. ПАВЛОВА,
п. Смородинка Вологодской области.

Масло на больное место

Пишу, чтобы поделиться проверенным рецептом от геморроя, который помог моей дочери.

Возьмите натуральное сливочное масло (не магазинное), сделайте из него свечки и положите в холодильник. Каждый вечер перед сном вставляйте по одной свечке в задний проход.

Надеюсь, кому-нибудь это средство тоже поможет.

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Мегион, ХМАО-Югра.

***

Мою хорошую приятельницу одолел геморрой. Чем только ни лечилась — и свечами, и мазями, — а он мучает и мучает. Она сидеть не могла, еле ходила. А мне кто-то однаж-

ды посоветовал касторовое масло от геморроя. Я эту весть подруге и передала.

Масло вскоре было куплено, лечение началось, и что вы думаете — геморрой был побежден. Я счастлива, что смогла ей помочь.

З. ПЕРМИНОВА,
Удмуртия.

При геморрое

• При геморрое соберите свежие молоденькие листочки крапивы, вымойте, наполните ими литровую банку, залейте кипятком и настаивайте час. Затем процедите, долейте кипятка до получения 1 л настоя. Готовое средство пейте вместо чая в течение дня.

Смешайте сухие листья крапивы с корой крушины (в равных частях) и 8–10 г сбора залейте 1 л кипятка, варите 8–12 минут с момента закипания. Пейте на протяжении дня.

• При геморрое 100 г коры молодых веточек каштана залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте в течение 21 дня, ежедневно взбалтывая. Готовое средство принимайте по 5 капель, запивая водой.

А. ИВАНОВА,
г. Нижний Новгород.

Глава V

Лекарства: доступные аналоги

В наших таблицах представлены препараты для лечения гипертонической болезни, варикозного расширения вен и тромбофлебита. Серым цветом выделены оригинальные патентованные препараты, они прошли клинические исследования и доказали свою эффективность. Остальные лекарства относятся к так называемым дженерикам (аналогам), химическая формула которых полностью соответствует оригиналу, но цена может быть значительно ниже. Когда действие патента оригинального лекарства заканчивается, дженериковые компании имеют право дать выпускаемому препарату название (бренд). К самым дешевым аналогам относятся лекарства, не имеющие собственного имени (бренда), а называющиеся по МНН — международному непатентованному наименованию действующего вещества.

Таблицы составлены врачом — клиническим фармакологом, кандидатом медицинских наук Ольгой РУИНОЙ.

* Цены приведены на время подписания в печать.

Лекарства при гипертонической болезни

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Фуросемид	Лазикс	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения, 2 мл, 10 ампул	Франция	63
Фуросемид	Фуросемид-Виал	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения, 2 мл, 10 ампул	Россия	60
Фуросемид	Фуросемид-Дарница	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения, 2 мл, 10 ампул	Украина	21
Фуросемид	Фуросемид	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения, 2 мл, 10 ампул	Россия	28
Фуросемид	Лазикс	Таблетки 40 мг, 30 шт.	Франция	35
Фуросемид	Фуросемид	Таблетки 40 мг, 50 шт.	Россия	14
Фуросемид	Фуросемид Софарма	Таблетки 40 мг, 40 шт.	Болгария	15
Спиронолактон	Верошпирон (самый известный дженерик)	Капсулы 100 мг, 30 шт.	Венгрия	200
Спиронолактон	Веро-Спиронолактон	Таблетки 25 мг, 20 шт.	Россия	50
Спиронолактон	Верошпилактон	Таблетки 25 мг, 20 шт.	Россия	43
Индапамид	Арифон	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Франция	300
Индапамид	Индапамид	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Россия	15
Индапамид	Индапамид Канон	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Россия	20
Индапамид	Акрипамид	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Россия	30
Индапамид	Индапамид-Тева	Капсулы 2,5 мг, 30 шт.	Израиль	68

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Индапамид	Тензар	Капсулы 2,5 мг, 30 шт.	Россия	16
Индапамид	Иоником	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Россия	27
Индапамид	Индипам	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Россия	31
Индапамид	Индап	Таблетки, покрытые оболочкой, 2,5 мг, 30 шт.	Чехия	68
Индапамид	Арифон ретард	Таблетки с контролируемым высвобождением, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Франция	280
Индапамид	Индапамид ретард	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	85
Индапамид	Индапамид ретард-OBL	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	78
Индапамид	Индапамид МВ Штада	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	87
Индапамид	Равел СР	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	160
Индапамид	Индапамид Сандоз	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Словения	355
Индапамид	Акрипамид ретард	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	80
Индапамид	СР-Индамед	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Индия	127
Индапамид	Ретапрес	Таблетки с модифицированным высвобождением, покрытые оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Индия	98
Индапамид	Лорвас СР	Таблетки с модифицированным высвобождением, покрытые оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Индия	92
Индапамид	Иоником ретард	Таблетки с модифицированным высвобождением, покрытые оболочкой, 1,5 мг, 30 шт.	Россия	74
Нифедипин	Осмо-Адалат	Таблетки с контролируемым высвобождением, покрытые пленочной оболочкой, 30 мг, 28 шт.	Германия	135

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Нифедипин	Нифекард ХЛ	Таблетки с контролируемым высвобождением, покрытые пленочной оболочкой, 30 мг, 60 шт.	Словения	300
Нифедипин	Нифедипин	Таблетки 10 мг, 50 шт.	Россия	22
Нифедипин	Кордафлекс	Таблетки 10 мг, 100 шт.	Венгрия	68
Нифедипин	Коринфар	Таблетки 10 мг, 50 шт.	Израиль	50
Нифедипин	Фенигидин	Таблетки 10 мг, 50 шт.	Украина	42
Нифедипин	Кордипин ХЛ	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, с модифицированным высвобождением, 40 мг, 20 шт.	Словения	117
Нифедипин	Кальцигард ретард	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 20 мг, 30 шт.	Индия	42
Моксонидин	Физиотенз	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 400 мг, 14 шт.	Германия	315
Моксонидин	Моксонитекс	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 300 мкг, 28 шт.	Словения	214
Моксонидин	Моксонидин	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 300 мкг, 40 шт.	Россия	260
Моксонидин	Моксонидин Канон	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 400 мкг, 14 шт.	Россия	202
Моксонидин	Моксонидин-СЗ	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 400 мкг, 30 шт.	Россия	355
Моксонидин	Моксарел	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 400 мкг, 30 шт.	Россия	320
Лозартан	Козаар	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 28 шт.	Нидерланды	670
Лозартан	Лозап	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 60 шт.	Словакия	475
Лозартан	Лозартан-ТАД	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 50 мг, 30 шт.	Германия	180
Лозартан	Лозартан Канон	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 60 шт.	Россия	459
Лозартан	Вазотенз	Таблетки, покрытые оболочкой, 25 мг, 14 шт.	Исландия	28
Лозартан	Лориста	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 50 мг, 60 шт.	Россия	290
Лозартан	Лозартан-Рихтер	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 10 шт.	Венгрия	70

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Лозартан	Блоктран	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 50 мг, 60 шт.	Россия	255
Лозартан	Карзартан	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 50 мг, 28 шт.	Индия	128
Лозартан	Презартан	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 28 шт.	Индия	300
Лозартан	Лосакор	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 30 шт.	Болгария	214
Лозартан	Реникард	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 25 мг, 30 шт.	Индия	60
Лозартан	Брозаар	Таблетки, покрытые оболочкой, 50 мг, 14 шт.	Россия	275
Бисопролол	Конкор	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 5 мг, 30 шт.	Германия	160
Бисопролол	Бидоп	Таблетки 5 мг, 14 шт.	Венгрия	75
Бисопролол	Бипрол	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 5 мг, 30 шт.	Россия	84
Бисопролол	Коронал	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 100 шт.	Словакия	381
Метопролол	Беталок ЗОК	Таблетки с замедленным высвобождением, покрытые оболочкой, 50 мг, 30 шт.	Швеция	220
Метопролол	Метопролол ретард-Акрихин	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 25 мг, 30 шт.	Россия	130
Метопролол	Метопролол-Тева	Таблетки 50 мг, 30 шт.	Израиль	20
Амлодипин	Норваск	Таблетки 10 мг, 30 шт.	Германия	745
Амлодипин	Амлодипин	Таблетки 10 мг, 30 шт.	Россия	42
Амлодипин	Нормодипин	Таблетки 10 мг, 30 шт.	Венгрия	364
Эналаприл	Ренитек	Таблетки 20 мг, 14 шт.	Нидерланды	100
Эналаприл	Энап	Таблетки 5 мг, 20 шт.	Россия	69
Эналаприл	Эналаприл	Таблетки 20 мг, 20 шт.	Россия	16
Каптоприл	Капотен	Таблетки 25 мг, 40 шт.	США	155
Каптоприл	Каптоприл	Таблетки 50 мг, 40 шт.	Россия	35
Каптоприл	Каптоприл Сандоз	Таблетки 25 мг, 40 шт.	Словения	121

Лекарства при варикозном расширении вен и тромбофлебите

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Гепарин натрия	Гепарин-натрий Браун	Раствор для внутривенного и подкожного введения 5 тыс. Ме/мл, 5 мл, 1 флакон	Германия	120
Гепарин натрия	Гепарин	Раствор для внутривенного и подкожного введения 5 тыс. Ме/мл, 5 мл, 5 флаконов	Беларусь	502
Гепарин натрия	Гепарин-Ферейн	Раствор для внутривенного и подкожного введения 5 тыс. Ме/мл, 5 мл, 5 ампул	Россия	535
Ацетилсалициловая кислота	Аспирин кардио	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 100 мг, 56 шт.	Швейцария	176
Ацетилсалициловая кислота	Ацекардол	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 100 мг, 30 шт.	Россия	16
Ацетилсалициловая кислота	КардиАСК	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 300 мг, 30 шт.	Россия	57
Ацетилсалициловая кислота	Тромбо АСС	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 100 мг, 30 шт.	Австрия	32
Ацетилсалициловая кислота	Тромбопол	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 150 мг, 30 шт.	Польша	38
Ацетилсалициловая кислота	Ацетилсалициловая кислота МС	Таблетки 0,5 г, 20 шт.	Россия	20
Ацетилсалициловая кислота	АСК-кардио	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 300 мг, 30 шт.	Россия	30
Ацетилсалициловая кислота	Ацетилсалициловая кислота	Таблетки 500 мг, 20 шт.	Россия	20

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Ацетилсалициловая кислота	Аспикард	Таблетки кишечнорастворимые, покрытые пленочной оболочкой, 150 мг, 50 шт.	Беларусь	50
Ацетилсалициловая кислота	Ацетилсалициловая кислота КАРДИО	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 300 мг, 30 шт.	Россия	30
Ацетилсалициловая кислота	Ацетилсалициловая кислота-УБФ	Таблетки 500 мг, 10 шт.	Россия	10
Ацетилсалициловая кислота	Ацетилсалициловая кислота «Йорк»	Таблетки 325 мг, 150 шт.	США	150
Ацетилсалициловая кислота	Аспинат Кардио	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 100 мг, 30 шт.	Россия	30
Варфарин	Варфарин Никомед	Таблетки 2,5 мг, 50 шт.	Дания	77
Варфарин	Варфарекс	Таблетки 5 мг, 100 шт.	Латвия	151
Варфарин	Варфарин	Таблетки 2,5 мг, 100 шт.	Россия	163
Варфарин	Мареван	Таблетки 3 мг, 100 шт. – Флаконы пластиковые – пачки картонные	Финляндия	129
Варфарин	Варфарин-OBL	Таблетки 2,5 мг, 50 шт.	Россия	50
Эноксапарин натрия	Клексан	Раствор для инъекций 0,4 мл – шприцы, 10 шт.	Франция	2264
Эноксапарин натрия	Анфибра	Раствор для инъекций – ампулы, 10 штук	Россия	1750
Эноксапарин натрия	Гемапаксан	Раствор для подкожного введения 0,4 мл – шприцы, 6 шт.	Италия	929
Эноксапарин натрия	Эниксум	Раствор для инъекций – шприцы, 10 штук	Россия	1831
Кеторолак	Кетанов (оригинала в России нет, самый известный дженерик)	Раствор для внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 10 ампул	Индия	79
Кеторолак	Кеторолак	Раствор для внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 10 ампул	Беларусь	80

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Кеторолак	Доломин	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 5 ампул	Россия	35
Кеторолак	Кеторолак-Эском	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 10 ампул	Россия	53
Кеторолак	Кетофрил	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 10 ампул	Индия	101
Кеторолак	Кеторол	Раствор для внутримышечного введения 30 мг/мл, 1 мл, 10 ампул	Индия	92
Кеторолак	Кетанов	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Индия	45
Кеторолак	Кетолак	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Россия	31
Кеторолак	Кеторол	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Индия	30
Кеторолак	Кеталгин	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Россия	18
Кеторолак	Долак	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Индия	20
Кеторолак	Кеторолак	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Россия	20
Кеторолак	Кеторолак-Верте	Таблетки 10 мг, 10 шт.	Россия	12
Кеторолак	Кетофрил	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Индия	68
Кетопрофен	Артрозилен	Капсулы 320 мг, 10 шт.	Италия	225
Кетопрофен	Кетопрофен	Таблетки 100 мг, 20 шт.	Россия	135
Кетопрофен	Фламакс	Капсулы 50 мг, 25 шт.	Россия	86
Кетопрофен	Флексен	Капсулы 50 мг, 30 шт.	Франция	119
Кеторолак	Адолор	Таблетки, покрытые оболочкой, 10 мг, 20 шт.	Россия	23
Кетопрофен	Кетонал	Капсулы 50 мг, 25 шт.	Словения	75
Кетопрофен	Артрозилен	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 80 мг/мл, 2 мл, 6 ампул	Италия	195

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Кетопрофен	Кетонал	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 50 мг/мл, 2 мл, 50 ампул	Словения	912
Кетопрофен	Фламакс	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения 50 мг/мл, 2 мл, 5 ампул	Россия	95
Диклофенак	Вольтарен	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 25 мг, 30 шт.	Швейцария	169
Диклофенак	Диклофенак	Таблетки пролонгированного действия, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг, 20 шт.	Россия	20
Диклофенак	Наклофен	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой пленочной оболочкой, 50 мг, 20 шт.	Словения	47
Диклофенак	Ортофен	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой пленочной оболочкой, 50 мг, 30 шт.	Россия	6
Диклофенак	Ортофер	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 25 мг, 30 шт.	Россия	7
Диклофенак	Диклак	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл; 3 мл, 5 ампул	Германия	52
Диклофенак	Диклоген	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 5 ампул	Индия	8
Диклофенак	Диклонат П	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 5 ампул	Хорватия	69
Диклофенак	Диклофенак	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 5 ампул	Россия	43
Диклофенак	Диклофенак-АКОС	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 5 ампул	Россия	12
Диклофенак	Диклофенак-Эском	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 5 ампул	Россия	14
Диклофенак	Наклофен	Раствор для внутримышечного введения	Словения	36

МНН	*Торговое название*	*Форма выпуска*	*Страна-производитель*	*Цена* (руб.)*
Диклофенак	Ортофен	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 10 ампул	Россия	21
Диклофенак	Ортофер	Раствор для внутримышечного введения 25 мг/мл, 3 мл, 10 ампул	Россия	54
Диклофенак	Вольтарен эмульгель	Гель	Швейцария	700
Диклофенак	Диклофенак	Гель	Россия	120
Диклофенак	Диклонат П	Гель	Израиль	350
Диклофенак	Вольтарен	Свечи	Швейцария	400
Диклофенак	Диклофенак	Свечи	Россия	200
Гесперидин + Диосмин	Детралекс	Таблетки, 30 штук	Франция	800
Гесперидин + Диосмин	Венарус	Таблетки, 30 штук	Россия	600

«Простые рецепты здоровья»
№ 10 (№ 154), октябрь 2018
Подписной индекс: П1016
Главный редактор В. И. Иванова
Ответственный за выпуск Н. В. Кирилина
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru
Учредитель и издатель
ООО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 5
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 3
Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-36,
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель
Служба продаж
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01,
факс (831) 469-98-00,
e-mail: roznica@gmi.ru
Отдел подписки
Тел.: (831) 469-98-48, (831) 469-98-01,
e-mail: podpiska@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке: тел. (831) 469-98-77,
e-mail: sklad@gmi.ru
Вопросы по претензиям: тел. (831) 469-98-46,
e-mail: pretenziya@gmi.ru

Импортер в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 302, тел.: (017) 328-68-46
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77 – 59374 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 17.09.2018 в 16 часов (по графику – в 16 часов)
Дата выхода в свет 19.10.2018
Тираж 70 000. Заказ 1549
Свободная цена
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фото на обложке Legion-Media
Иллюстрации Legion-Media

© Оригинал-макет ООО «Редакционный центр «Газетный мир». Все права защищены

Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично), а также иное использование материалов данного издания без письменного разрешения ООО «Издательство «Газетный мир» не допускаются. Любое нарушение права будет преследоваться на основе российского и международного законодательства

Внимание! Уже в продаже!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «РЕЦЕПТЫ НА БИС»

В нашей книге все рецепты поданы так, что по ним **очень легко готовить**, а оформление дополнительной информации – **советы, хитрости, хвалилки** – сразу приковывают внимание!

В каждом выпуске:

– **Уникальные авторские рецепты**: в книге НЕТ перепечаток из интернета. В ней только то, что приготовили и похвалили десятки других читателей со всей России!

Оригинальное издание!

ПОКУПАЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ!

– **Разнообразие рецептов**: вы найдете **вкуснейшие блюда из любого продукта** по вашему вкусу, приготовленные способом, который вам нравится больше всего – **в духовке, мультиварке, аэрогриле, на сковороде, на углях...**

В этом номере:

- **200 рецептов коронных блюд** от хозяек России, ближнего и дальнего зарубежья,
- рецепты **на каждый день и к празднику,**
- рецепты уникальных **поздних заготовок,**
- **золотые советы и хитрости** приготовления, суперполезные таблицы, **рецепты-схемы.**

16+

реклама

СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ ПРОДАЖ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ